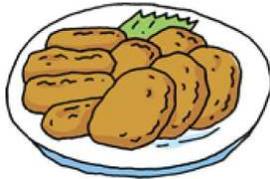
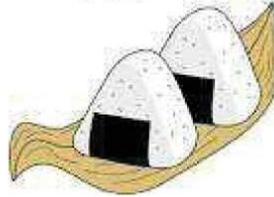


食育レシピ集



志布志に伝わる
「キラリ輝く三つの教え」

煮しめの教え……個性の伸長
つけあいの教え……確かな変容
にぎいめしの教え……感謝の心



志布志市PTA連絡協議会発行

H24 にぎりめしレシピコンテスト【最優秀賞】

タイトル

とりみそのり・とりみそたかな

発案者

伊崎田小学校5年(当時) 留中佑輔

○使用する材料・調味料(2人分)

とりみそ (とりひきにく、ざらめ、にんにく
しょうが、ねぎ)

のり たかな
ご飯 塩

○作り方

1 ひきにくをいため、みそとざらめ、にんにくしょうが、ねぎを加えてとりみそを作る。

2 ラップに半分のご飯をのせ、その上にとりみそをのせ、そのまた上にごはんをのせてにぎる。

3 できたものをのりでまいたり、たかなでまいたりする。

※調理時間(15)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ とりみそにしっかり味をつけるところ。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 兄…うまい
- ・ 姉…おいしい
- ・ 2人…見た目も味も良い！

H25 つけあげコンテストレシピ部門【最優秀賞】

タイトル

もちちーず

発案者

松山中学校3年(当時) 和田夏音

○使用する材料・調味料(4人分)

もちSサイズ×4
とろけるチーズ×4
魚のすり身100g×4

○作り方

- 1 魚のすり身を手のひらサイズにとる。
- 2 その中にもちとチーズを入れる。
- 3 油であげる。

※調理時間(20)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ とろけるチーズを入れたところ。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 見た目よし！味もよし！

H26 煮しめコンテストレシピ部門【最優秀賞】

タイトル

コロコロまるまる煮しめ

発案者

野神小学校6年(当時) 土橋楓央

○使用する材料・調味料(4人分)

大根 人参 さといも、
こんにゃく がんも さつまあげ
調味料(かつおだし、うす口しょうゆ、ざらめ)

○作り方

1 大根、人参を丸くくりぬき、かわをむいたさといもと下ゆでする。

2 だし汁に調味料を入れ、大根、人参、さといもがやわらかくなるまで煮たら、残りの材料を入れて弱火で煮込む。

※調理時間(60)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 野菜を丸く切ったり、丸い材料を使った。
- ・ 人参はかたかったなので、丸くするのが大変だった。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 材料が全て小さかったので味がよくしみていた。

H26 煮しめコンテスト我が家の伝統煮しめ部門 【最優秀賞】

タイトル	お袋にしめ ^{てん} 10こ盛り
紹介者	伊崎田中学校1年(当時) 留中佑輔
作った人	留中佑輔とその母親



※ 我が家の煮しめに関する思い出・エッセイなどをお書きください。

運動会の時に、いつもばあちゃんが作ってくれる。
そして、正月やお盆に行くと、大きななべでいいにおいがしていた。
ばあちゃんの煮しめには、絶対かなわないと、母は言う。
やっぱりばあちゃんの煮しめはおいしい。

朝食レシピコンテスト ちゃちゃっと米(ご飯)部門【最優秀賞】

タイトル

わが家の！ 具モーニング！！

発案者

有明中学校3年 平野 杏周

○使用する材料・調味料(4人分)

米 梅干し チーズ シラス 青じそ
 のり 卵 花えび 納豆 ねぎ もずく
 豆腐 えのき ごま油 白だし 塩
 ブイヨン さとう かつお節粉 ごま 砂糖
 各適量

○作り方

- 1 青じそ(きざむ)・チーズ(角切り)・シラス・ごま・梅干し(きざむ)を白ごはんと混ぜ、のりを巻いておにぎりにする。
- 2 卵・納豆・花えび・ねぎ・砂糖・塩・かつお節粉をよく混ぜ、卵焼きのように焼く。
- 3 もずく(塩抜き)・えのき・豆腐を水とブイヨンで煮る。仕上げにごま油とねぎを入れる。

※調理時間(15)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ おにぎりがくずれないようにのりを巻いたところ。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 混ぜるだけで簡単だったが、とてもおいしかった。

朝食レシピコンテスト ちゃちゃっと米(ご飯)部門 【市長賞】

タイトル

元気もりもり！ 栄養まぜ込みおにぎり

発案者

野神小学校5年 新原 美沙里

○使用する材料・調味料(4人分)

ごはん…カップ2カップ 天かす…適量
 塩こんぶ…適量 めんつゆ…大さじ1~2
 大葉…10枚 すりごま…適量

○作り方

- 1 大葉を千切りにする。
- 2 天かすは、てんぷらの残りを使う。
- 3 ボールに、ごはん・大葉・天かす・塩こんぶ・すりごまを入れ、最後にめんつゆを入れて混ぜる。
- 4 味が均等になったら、ご飯を三角おにぎりにする。
- 5 盛りつける。

※調理時間(20)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 三角おにぎりにする。
- ・ 味もおいしくした。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 味がとってもおいしかった。
- ・ 盛りつけがおいしく見えるようにした。

朝食レシピコンテスト ちゃちゃっと米(ご飯)部門 【教育長賞】

タイトル

しらすととろろオクラの丼 だし巻き卵のせ

発案者

宇都中学校1年 原添 雅脩

○使用する材料・調味料(4人分)

たまご…L4個

おくら…2本

白だし…5mL

砂糖…大さじ2杯

のり…少々

長いも…1／4本

塩…少々

水…50mL

しらす…一つまみ

○作り方

1 たまごと白だしを水で薄めたものを塩少々、砂糖2杯を入れて混ぜる。

2 たまごを焼く。

3 長いもをすり、おくら(切ったもの)をあえる。

4 どんぶりにご飯を入れ、とろろおくらを真ん中に、だしまきたまごを少し小さめに切ったものを周りに、しらすをとろろおくらの上のにのせ、しょうゆ少々とのりをのせて完成。



※調理時間(30)分

【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ だしまきたまごをどんぶりにしたところ。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ だしまきたまごがおいしくて、見た目もきれいだった。

朝食レシピコンテスト ちゃちゃっと米(ご飯)部門 【優秀賞】

タイトル

何でも合う！目玉焼き

発案者

志布志中学校1年 小屋 一樹

○使用する材料・調味料(4人分)

卵4個 キャベツ(中)1/8玉 ウィンナー4本 チーズ2枚 こしょう少量 マヨネーズケチャップ 米1合 ドライカレーの素 豆腐1丁 ねぎ少量 しめじ1パック 味噌大さじ4杯

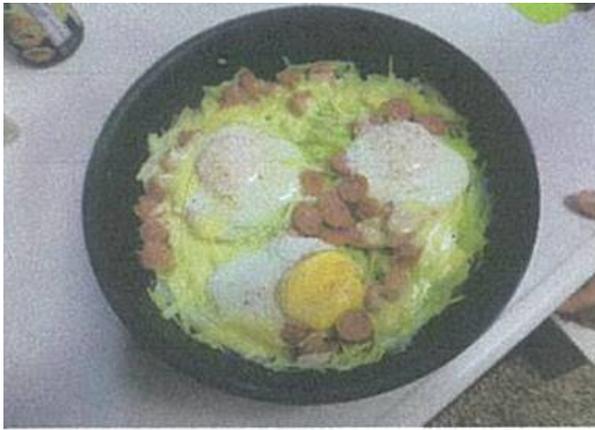
○作り方

- 1 千切りにしたキャベツをフライパンに並べる。
- 2 切ったウィンナーを散らす。
- 3 卵と割る。
- 4 ちぎったチーズを散らす。
- 5 フライパンに大さじ1杯の水を入れ、コンロにかけふたをする。
- 6 好みの焼き加減でふたを開ける。
- 7 お好みでマヨネーズとケチャップをかける。(大人はチリソースでもよい)

※ 味噌汁は通常どおり

※ ドライカレーは昨日の残り物

※調理時間(30)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ チーズがあるところがおいしいと思います。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ チーズとケチャップの相性がよくてとてもおいしかった。

朝食レシピコンテスト ちゃちゃっと米(ご飯)部門 【優秀賞】

タイトル

カレーのおにぎらずともやしたっぷりスープ

発案者

泰野小学校4年 上村 綾

○使用する材料・調味料(4人分)

残り物のカレー…200g 卵…2こ ご飯…2合
砂糖…大さじ2杯 白だししょうゆ…少々
のり…全形4枚 もやし…1袋
おくら…2本 ベーコン…20g 水…400cc
コンソメ…2こ

○作り方

【カレーのおにぎらず】

- 1 卵に砂糖と白だししょうゆを入れてよく混ぜ、薄焼き卵を作る。
- 2 のりの上にご飯、薄焼き卵、カレーの順にのせる。
3. 薄焼き卵でカレーを包みその上にまたご飯をのせてのりで包む。
4. 形を整えて食べやすい大きさに切る。できあがり。

①



②



③



④



【もやしたっぷりスープ】

- 1 鍋に水を入れ、薄切りにしたベーコン、おくら、もやしを入れ火をつける。
- 2 コンソメを入れる。できあがり。

※調理時間(15)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 残り物のカレーをおにぎらずにしたところ。
- ・ 薄焼き卵の代わりに、レタスやとろけるチーズを入れてもおいしいです。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 初めて作ってみたけど、うまくできてよかった。簡単に作れて、しかも、おいしかった。

朝食レシピコンテスト ちゃちゃっと米(ご飯)部門 【優秀賞】

タイトル

納豆egg丼！

発案者

通山小学校5年 松元 樹奈

○使用する材料・調味料(4人分)

ごはん・・・4膳
卵・・・大2個
納豆・・・4パック
にら・・・適量
きゅうり・・・1/3本
だし、砂糖・・・少々



○作り方

- 1 ごはんにトッピングする材料を全て混ぜる。
- 2 2をフライパンで炒める。
- 3 2をご飯にのせて、できあがり。



さあ めしあがれ！



①



②



※調理時間(5)分

【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 卵と納豆をまぜて、ふわっふわっにしたところ！

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 卵と納豆の相性がばつぐんで、ごはんを食べるとたまらないおいしさです。今日も一日、元気に行ってくださいます！

朝食レシピコンテスト ちゃちゃっと米(ご飯)部門 【優秀賞】

タイトル

残りもので「美味ドリア」

発案者

蓬原小学校4年 上野 紅音

○使用する材料・調味料(4人分)

白ご飯
残り物の手作りミートソース
スライストマト
チーズ
全て適量



○作り方

- 1 オーブンを240℃で予熱する。
冷凍ご飯や作り置き
の冷凍ミートソースを使う場合は、解凍する。
トマトをスライスする。
- 2 耐熱皿に白ご飯を盛る。
- 3 ミートソースをかける。
- 4 スライストマトをのせる。



- 5 さらにミートソースをかける。
- 6 チーズをたっぷりのせる。
- 7 オーブんで8～10分焼く。



※調理時間(15)分

栄養のバランスを考えて、サラダや飲み物といっしょにいただきます。



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ ミートスパゲッティを作るときに、ソースを大量に作り、残りを冷凍保存しておきます。
- ・ オーブンで焼いている間は、他のことができるので、実際の調理時間は、3人分でも、3分もかかりません。
- ・ ワンプレートなので忙しい朝も洗い物が少ないので助かります。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ ミートソースは、ご飯にも合います。ご飯は腹持ちがよいので、朝食にぴったりです。
- ・ 食欲のない朝でも、トマトの酸味とチーズのトロツと感が食欲を増してくれます。
- ・ 手作りのソースは自分の好みに味の濃さを調整できてgood! チーズをたっぷり使うのがポイントです。
- ・ 寒い朝は、できたてを食べて温まります。

朝食レシピコンテスト ちゃちゃっと米(ご飯)部門 【優秀賞】

タイトル

ヘルシーサラダご飯

発案者

宇都中学校3年 樽口 明季

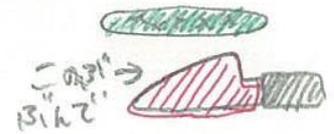
○使用する材料・調味料(4人分)

きゅうり トマト
 ご飯 たまご
 あげどうふ(残り物)

それぞれ適量

○作り方

1 きゅうりを軽くつぶして(下図参照)、一口大に切る。



2 トマトを切る。

3 あげどうふを切る。

4 おわんにご飯を入れたまごを入れる。ラップをしてレンジで10~15秒、あたためる。その後、ラップを外して、10~15秒あたためる。

5 野菜などの切った具材を盛り付ける。

6 しょうゆをかけて完成。

※調理時間(15)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ たまごをレンジであたためると温泉たまごみたいになる。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ たまごもいい具合に固まっておいしかった。

朝食レシピコンテスト パパッとパン部門 【最優秀賞】

タイトル

あっさりピザ

発案者

松山中学校3年 安樂 圭人

○使用する材料・調味料(4人分)

バゲット…1本 ウィナー…6本
 ケチャップ、チーズ …適宜
 ピーマン…2個
 飲み物…麦茶

○作り方

- 1 バゲットを2cm幅に切る。
- 2 バゲットにケチャップをぬる。
- 3 その上にピーマンとウィナーとチーズをのせる。
- 4 天板に並べ、オーブンで4～5分焼く。
- 5 皿にナプキンを敷き、できあがったピザを盛りつける。

※調理時間(10)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 「切って、のせて、焼く」だけなので、簡単に作れます。
- ・ のせる具をハムや玉ねぎなどアレンジしてみてもOK！

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 見た目も鮮やかで味も最高でした。
- ・ 焼きすぎ注意！

朝食レシピコンテスト パパッとパン部門【市長賞】

タイトル

パパッとピザトースト

発案者

安楽小学校5年 長野 颯舞

○使用する材料・調味料(4人分)

<ピザトースト>

パン チーズ 玉ねぎ ケチャップ ピーマン
バジルソース ウィナー

<ヨーグルト果実>

フルーツヨーグルト リンゴ

○作り方

1 食材を切り準備をする。
・玉ねぎ・・・薄切り
・ピーマン・・・輪切り
・ウィナー・・・半分に切る。

2 パンの上にケチャップをぬる。

3 1で切った食材を2の上のにのせる。

4 ウィナーとチーズをのせて、バジルソースをかける。

5 オーブントースターでチーズがほんのりとけるまで焼く。

※調理時間(10)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・「パパッとパン」という部門名そのままに、子どもでも「パパッと」できる、手間をかけず「パパッと」できるものを作りました。「パパッと」できて「パパッと」食べられました。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・最初は難しそうだったと思ったが、やってみたらすごく簡単だった。味も良かった。(本人)
- ・また一つ自分で作れる物が増えて良かったね。夏こそしっかり朝ごはんを食べようね。(母)

朝食レシピコンテスト パパッとパン部門 【教育長賞】

タイトル

なっトースト

発案者

蓬原小学校6年 小野夏未、4年 真依、1年 愛美

○使用する材料・調味料(4人分)

食パン…4枚
納豆(タレ付)…4パック
シラス・きざみネギ・きざみ海苔…適量
マヨネーズ…適量



○作り方

1 納豆とタレ、シラス、きざみネギを混ぜる。タレなしの場合は、醤油適量。



2 食パンをトースターで片面焼き、焼面を下にして1を載せる。両面焼きが好きな人は両面焼きに。



3 マヨネーズ適量ときざみ海苔をかけてできあがり。マヨネーズで絵や文字をかこう。



※ ホットサンド風に、パンに材料をはさんで焼き、お弁当に。(一味違う美味しさです。)

※調理時間(3)分



家庭菜園で採れたレタスとミニトマトを添えて、牛乳等の飲物と一っしょにいただきます。
志布志産のお茶もなっトーストにはよく合います

【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 安くて栄養バランスのよい食材。
- ・ 志布志産の釜揚げシラスで地産地消。
- ・ 包丁を使わないので1年生でも作れる。
- ・ 調理が簡単で、3分以内でできあがり。
- ・ 後始末が超簡単。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 納豆は、意外にもパンとの相性が抜群によく、美味しい。しかも、ご飯より食べやすいので、作る時間だけでなく、食べる時間も短くてすむ。
- ・ お好みで、納豆に辛子等を混ぜても美味しい。

朝食レシピコンテスト パパッとパン部門【優秀賞】

タイトル

パンでグラタンと野菜スープ

発案者

伊崎田小学校5年 鍋山 凜空

○使用する材料・調味料(4人分)

【グラタン】

食パン4枚 ウィンナー5本 卵1個 牛乳200ml
コーンスープの素1人分 ケチャップ大さじ1 塩こ
しょう少々 バター適量 チーズ好きなだけ

【スープ】

野菜ジュース250ml 水400ml コンソメ1個 カレ
ーパウダー少々 塩少々 黒こしょう少々

○作り方

【グラタン】

- 1 パンを食べやすい大きさにちぎる。
- 2 ウィンナーを食べやすい大きさに切る。
- 3 チーズ、バター以外の材料を混ぜる。
- 4 皿にバターをぬり3を入れる。
- 5 チーズをのせてオーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。
できあがり!!

【スープ】

- 1 鍋に材料をすべて入れ、3分～5分煮る。
できあがり!!

※調理時間(10)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ グラタンは、コーンスープの素を使って簡単に味が決まるところがポイント!!
- ・ スープは、簡単にできて栄養満点!!

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ グラタンは、チーズとパンがとろけていておいしかったです。
- ・ 野菜ジュースは苦手だけど、このスープはおいしくてびっくりしました。

朝食レシピコンテスト パパッとパン部門 【優秀賞】

タイトル

志布志の味！フィッシュパン

発案者

原田小学校6年 西川七海、3年 西川心海

○使用する材料・調味料(4人分)

食パン…4枚 バター…てきりょう
マヨネーズ…てきりょう
ちりめんじゃこ…すきなだけ
コーン…すきなだけ
青のり…てきりょう

○作り方

- 1 食パンにバター、マヨネーズの順番でぬる。
- 2 ちりめんじゃこを好きな分だけのせる。
- 3 コーンも好きな分だけのせる。
- 4 青のりをかける。
- 5 トースターで5分ぐらい焼く。



※調理時間(10)分

【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 焼く前にバターやマヨネーズをぬることで味がしみこみ、おいしさが倍ぞうする。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 魚とパンとの相性はバツグンで、見た目もとてもきれいでやみつきになる味。

朝食レシピコンテスト パパッとパン部門 【優秀賞】

タイトル

朝から「おかわり！」が聞きたい。元気に行ってらっしゃい！

発案者

通山小学校4年 松枝 拓人

○使用する材料・調味料(4人分)

食パン④枚 卵④個
 キュウリ1本 ツナ缶70g
 コーン缶 牛乳
 はちみつ
 釜揚げちりめん適量
 チーズ マヨネーズ
 ピザソースorケチャップ適量

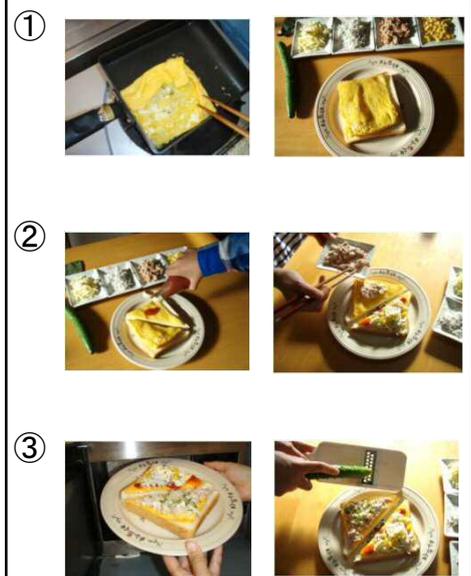


○作り方

- 1 四角い卵焼きをフライパンで焼いて、食パンの上のにせる。
- 2 ①を三角に切り、片方にピザソース(ケチャップ)、ちりめん、チーズ、コーン、もう片方にツナとマヨネーズをあえたものをのせる。
- 3 オーブントースターで4分焼く。焼き上がったら、スライサーでキュウリを細かく刻んだものとコーンをトッピングする。
- 4 マグカップに牛乳を入れ、はちみつを適量入れてレンジで1分。
- 5 一人分ずつ皿に盛りつけ、果物を添えてできあがり。



さあ めしあがれ！



※調理時間(16)分

【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 食パンに具をたくさんつけて、一度に栄養をしっかり摂れるようにしたところです。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 朝から2種類の味が楽しめて、食べ応えもあり大満足です。今日も一日、元気に学校で過ごせる自信が湧いてきます。

朝食レシピコンテスト パパッとパン部門 【優秀賞】

タイトル

日の丸和風ちりめんトースト 

発案者

有明中学校2年 田畑 佑莉

○使用する材料・調味料(4人分)

食パン…4枚
明太子…2本
大葉…8枚

釜出しちりめん…適量
マヨネーズ…適量
チーズ…適量

○作り方

- 1 ななめに切った食パンに明太子(生)をスプーンで円を描くように広げる。
- 2 マヨネーズをかけ、チーズを両端に少量のせる。
- 3 オーブンで3分焼く。
- 4 焼いたトーストの上に大葉をのせ、湯通しした釜出しちりめんを大葉と両端のチーズの上のにのせる。
- 5 トマトを盛りつけ、かき玉汁を添えたら完成。 

※調理時間(6)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・ 明太子を日の丸にたとえたこと。
- ・ 志布志特産のちりめんを使用したこと。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・ 特産のちりめんと明太子・マヨネーズが絶妙にマッチし、大葉が全体の味をしめてくれて、とてもおいしかった。

朝食レシピコンテスト パパッとパン部門【優秀賞】

タイトル

カレーパン

発案者

宇都中学校2年 大野 櫻

○使用する材料・調味料(4人分)

ロールパン…4個
チーズ…少々
パン粉…少々

昨夜の残りのカレー
ミニトマト…4個
ブロッコリー…4個

○作り方

- 1 ロールパンの中をくりぬく。
- 2 カレーを入れる。
(くりぬいたパンも混ぜる。)
- 3 トマトとブロッコリーをのせる。
- 4 チーズをのせる。
- 5 パン粉をのせる。
- 6 3分間焼く。

完成

※調理時間(10)分



【工夫したところ・おすすめポイント】

- ・くりぬいたパンをカレーと混ぜて使った。

【できあがりの感想(味・見た目等)】

- ・味はとてもおいしかった。

志布志市PTA連絡協議会母親部会では、平成24年度から志布志に伝わる「キラリ輝く三つの教え」にちなんだ「食育事業」に取り組んでいます。

平成24年度は「にぎりめしレシピコンテスト」、平成25年度は「つけあげレシピコンテスト」、平成26年度は「煮しめレシピコンテスト」、そして、平成27年度は「朝食レシピコンテスト」を実施してきました。

このたび、朝食レシピを中心に、これまでの優秀作品を集めたレシピ集を作成いたしました。

各家庭でこれらのレシピを参考に食育の推進を困っていただければと思っています。是非、ご活用ください。

志布志市PTA連絡協議会母親部会