

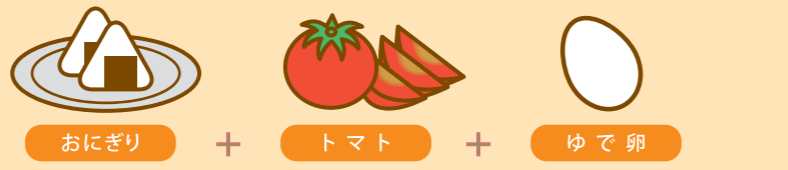
朝ごはんを毎日食べよう大作戦!

朝食を食べることは、眠っていた身体を目覚めさせる大切な役割があります。欠食すると、午前中に必要なエネルギーの供給が不足して、仕事や勉強の能率を欠くことになるほか、昼と夜の食事の量が増える原因にもなります。

朝寝坊したあなたもちょっとひと工夫

お手軽朝食で、簡単に!
主食・副菜・主菜がそろえば理想的!

朝食で副菜(野菜・海藻など)を食べない時は、
昼食や夕食で補ってね!



こんな組み合わせでもOK!

チェック! 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

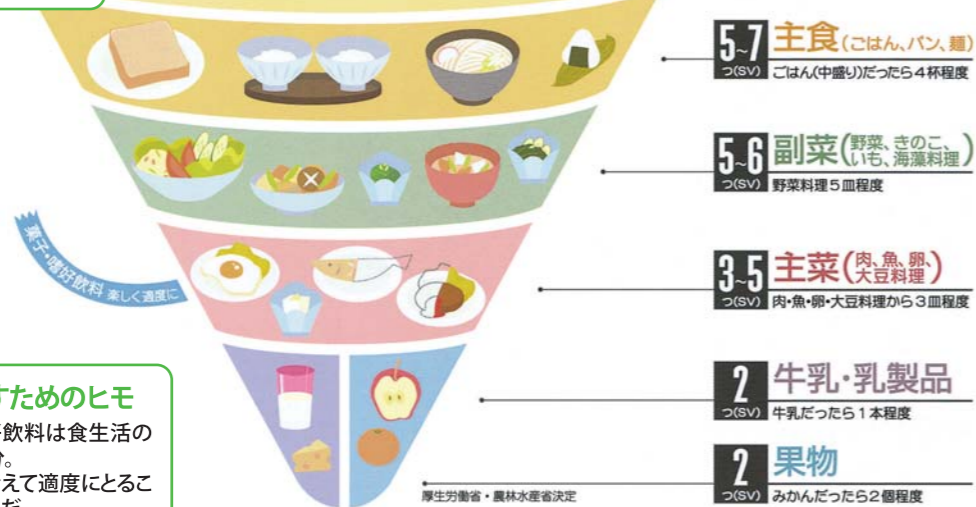
運動はコマの回転
回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は必要だよ。



水分は軸

コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせない存在だよ。

コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切なんだ。

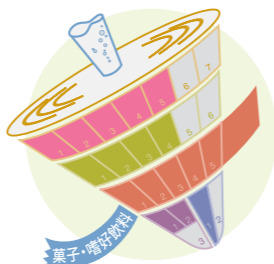


※S.Vとはサービング(食事の提供量の単位)の略

~参考:1日に必要なエネルギー量が2000~2400Kcal(活動量の少ない成人男性)の場合~

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目分で分かる食事の目安。コマのイラストを参考に健康的な食生活を心がけましょう!

あなたの食事のバランスはどうか?
朝ご飯を食べなかったり、野菜料理が少なく主菜(肉料理や魚料理など)が多かったりと、偏った食事をしていると、コマは倒れてしまいますね。



おいしい たのしい ためになる

しまねの食育

わが家の一流シェフ in 島根

白いごはんにあう朝食のおかず

料理ゴンクール



みんなで広げよう
食育の輪!

島根県食育・食の安全推進協議会 / 島根県

出雲圏域

小村 つぐみさん
勝部 祐希さん
(出雲市・高校3年)

調理時間
20分

男飯!みそ炒め

使用した地元産品 出雲アスパラ・十六島のり・出西生姜
佐田みそ

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマン、れんこん、肉は一口大に切る。青ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
- ②アスパラは2cmくらいの大きさに切り、熱湯でゆでる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、A(切った野菜、肉)を炒める。
- ④③に②のアスパラを入れて、さらに炒める。
- ⑤④にBの調味料を入れて調味し、最後にすりおろした生姜と小口切りにした青ねぎを加え、さっと混ぜる。
- ⑥盛りつけて、ミニトマトと十六島のりを添える。

料理の工夫、アピールポイント

地元産品の野菜をたっぷり使っているので、栄養満点!
佐田のみそでしっかり味がついていて、ご飯に合い、どんぶりにしても◎!!

【材料名と分量(4人分)】

- | | | |
|---|--------|-------------|
| A | たまねぎ | 1個(200g) |
| | にんじん | 1/3本(40g) |
| | ピーマン | 2個(40g) |
| | れんこん | 5枚(20g)(水煮) |
| | 出雲アスパラ | 3本(40g) |
| | ミニトマト | 4個 |
| | 出西生姜 | 5~10g |
| | 青ねぎ | 3本(15g) |
| | 十六島のり | 少々(乾燥タイプ) |
| A | 鶏もも肉 | 100g |
| B | 佐田みそ | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | 油 | 小さじ2 |



白いごはんにあう
朝食のおかず

朝ごはん 簡単レシピ

平成25年度「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール最終審査 選出レシピ

応募対象

島根県内の中学・高校・大学・専門学校の学生

雲南圏域

日高 千鶴さん
(飯石郡飯南町・高校3年)

調理時間
20分



とりポン

使用した地元産品 たまねぎ・ねぎ・レタス・パプリカ・とうがらし

【作り方】

- ①フライパンに少量の油を入れる。
- ②小さきざんだとうがらしを入れる。
- ③一口大に切った鶏むね肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ④パプリカ、たまねぎを千切りにして入れて炒める。
- ⑤ポン酢で味をつける。
- ⑥レタスをしいた皿の上に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

料理の工夫、アピールポイント

ポン酢で味つけを簡単にした。
レタスで巻いて食べられるようにした。

- 【材料名と分量(4人分)】
- | | |
|---------|--------|
| 鶏むね肉 | 400g |
| パプリカ(赤) | 60g |
| パプリカ(黄) | 60g |
| たまねぎ | 120g |
| とうがらし | 少々 |
| ねぎ | 少々 |
| レタス | 40g |
| ポン酢 | 大さじ2.5 |
| 油 | 少々 |

益田圏域

田中 穂乃花さん
(益田市・中学2年)

調理時間
20分



朝だっ!!元気だっ!!トマトロ

使用した地元産品 オクラ・ミニトマト・長いも・しそ

【作り方】

- ①オクラをゆでる。野菜を洗い、キッチンペーパーでふく。
- ②しそ・・・千切り、長いも・・・5mm角のさいの目、ミニトマト・・・1個を8等分、オクラ・・・小口切りに切る。
- ③納豆を混ぜて、じゃこ切った野菜と合わせる。
- ④ポン酢で味を整え完成!!

料理の工夫、アピールポイント

朝ごはんははつきり言って食べにくい。けどトマトとポン酢でさわやかに!!
そして見た目もきれいで栄養満点!!!トマトの酸味とオクラ、山いも、納豆のトロトロが混ざって、とてもおいしくさっぱり食べられます。

- 【材料名と分量(4人分)】
- | | |
|---------|-----------|
| 納豆 | 40g(1パック) |
| オクラ | 40g(4本) |
| ミニトマト | 4個 |
| 長いも | 120g |
| しそ | 4枚 |
| ちりめんじゃこ | 大さじ1 |
| 昆布ポン酢 | 大さじ1 |

玉トマ目玉焼

使用した地元産品 トマト・たまねぎ

【作り方】

- ①たまねぎの太い所を1.5cmぐらい切り取り、切り取ったら、外から2枚くらい残して輪を作ります。
- ②フライパンに油をひき、輪をのせ、その中に卵を入れ、その上にミックスベジタブルをばらまきます。
- ③そしてフライパンにふたをして卵がしっかり焼けるまで焼きます。
- ④焼き上がったら、適量の塩をいれ、皿にのせます。そのまわりに、切ったトマトをならべ、完成です。

料理の工夫、アピールポイント

たまねぎを使って、卵を目玉焼きにしたこと。色が明るいくところ。



大田圏域

金川 侑司さん
(大田市・中学2年)

調理時間
15分



松江圏域

大西 葵穂さん
(松江市・中学1年)

調理時間
20分

しじみと野菜のみそ豆乳チャウダー

使用した地元産品 しじみ・にんじん・じゃがいも
きのこ類・たまねぎ・豆乳

【作り方】

- ①たまねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。
- ②しじみを水からゆで、しじみのくちが開いたらざるにあげ、スープとしじみに分ける。
- ③鍋にバターを熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ④②のスープを加え、野菜がやわらかくなるまで煮て、ほぐしたしめじを入れる。
- ⑤豆乳を入れ、沸騰したら、白みそをとき入れ、しじみの貝を入れ、さっと煮る。
- ⑥塩、こしょうで味を整え、器にもり、パセリをちらして完成。

料理の工夫、アピールポイント

宍道湖のしじみから出るだしを生かし、豆乳と白みそでヘルシーに仕上げました!
ココロ野菜をたくさん入れ、色とりもよく、栄養満点です!

【材料名と分量(4人分)】

- | | |
|--------|-------|
| しじみ | 200g |
| たまねぎ | 200g |
| にんじん | 160g |
| じゃがいも | 280g |
| しめじ | 100g |
| 水 | 600cc |
| 豆乳 | 300cc |
| 白みそ | 大さじ5 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| バター | 20g |
| パセリ | 少々 |

隠岐圏域

青山 みずほさん
(隠岐郡海士町・中学1年)

調理時間
20分



干し大根キッシュ

使用した地元産品 ミニトマト・卵・キャベツ・にんじん・きゅうり
いんげん・干し大根

【作り方】

- ①干し大根はサッと水洗いして、水に戻して絞り、みじん切りにする。
- ②にんじんもサッと水洗いして、ピーラーで皮をむき、千切りにする。
- ③卵を割りほぐし、干し大根、にんじん、半分に切ったミニトマトを入れ、塩・こしょうで味付けする。
- ④フライパン(ホットプレート)を熱し、油をひき、③を入れ、焼く。
- ⑤焼いたら皿に移し、半分に切ったミニトマト、千切りしたキャベツ、茹でたいんげん、薄切りしたきゅうりを盛りつけ、こしょうゆを添える。完成。

料理の工夫、アピールポイント

ほとんど海士町産のものを使っている。
干し大根を入れることで、咀嚼の回数が増え、味が引き立つようになった。

【材料名と分量(4人分)】

- | | |
|--------|------|
| ミニトマト | 12個 |
| 卵 | 4個 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 油 | 小さじ2 |
| 干し大根 | 8g |
| キャベツ | 1/4個 |
| きゅうり | 1/3個 |
| にんじん | 1/3個 |
| いんげん | 適量 |
| こしょうゆ | 適量 |

浜田圏域

吉田 笑子さん
(鹿足郡津和野町・高校2年)

調理時間
20分



旬野菜のオイスターソース炒め

使用した地元産品 なす・ピーマン・にんじん・ししとう
にんにく・キャベツ

【作り方】

- ①ししとうは中の種を取り、下処理をする。
- ②なすを乱切りにし、ピーマンは3cm角に切り、キャベツは3cmぐらいにざく切りにし、にんじんは3~5cmの3mmで短冊切りにする。
- ③湯にごま油をたらし、その湯に①と②をくぐらせ軽く火を通す。
- ④ごま油にたかの爪、にんにくを加え香りが出たら、豚ひき肉を加え軽く塩・こしょうで炒める。
- ⑤③に④に加え、野菜に火が通ったら、酒、しょうゆ、オイスターソースの順に加え、水溶き片栗粉を加え、軽くとろみをつけて完成。

料理の工夫、アピールポイント

野菜をたくさん使用したことによりヘルシーに!!
季節ごとに組み合わせを変えられる点。
(例)春・・・新たまねぎ、春キャベツ、にんじん、エリンギ、ひき肉など

【材料名と分量(4人分)】

- | | |
|----------|-----------|
| なす | 中2本(180g) |
| ピーマン | 3個(150g) |
| キャベツ | 4枚(120g) |
| にんじん | 中1本(90g) |
| ししとう | 8本(約60g) |
| にんにく | 2かけ |
| 豚ひき肉 | 250g |
| たかの爪 | 2本 |
| オイスターソース | 大さじ1.5 |
| しょうゆ | 大さじ1.5 |
| 酒 | 大さじ1.5 |
| 片栗粉 | 適量 |
| ごま油 | 適量 |
| 塩・こしょう | 少々 |