



令和5年度（第9回）

わが家の一流シェフin隠岐料理コンクール

～カラフルわくわく！野菜たっぷり朝ごはん～

受賞レシピ



最優秀賞

「色々ビックリお目ざめサンド」

たけだ いつき
 隠岐の島町立西郷小学校5年 竹田 樹さん



【材料】（4人分）

★	パプリカ（赤・黄）	小 半分ずつ
★	きゅうり	1本
★	みょうが	3本
★	ミニトマト	4個
★	ツナ缶 （隠岐水産高校）	1個
	サンドイッチ用パン	8枚
	ハム	4枚
	マーガリン	適量
A	マヨネーズ	大さじ4と 少々
	塩コショウ	少々
	さとう	小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは下処理をしてスライサーで細く切り塩をふって、5分おいてしぼる。
- ②みょうがは千切り、パプリカはあらみじん切り、ミニトマトは1/8に切る。（①、②は下準備）
- ③野菜と油をきったツナ缶をAで味付けをして具を作る。
- ④パンにうすくマーガリンをぬり、ハムをのせて具をはさみ完成！

（調理時間：10分）

優秀賞

「もち麦サラダ」

西ノ島町立西ノ島中学校1年 ^{いぬたに}犬谷 ^{ことこ}琴子さん



【材料】（4人分）

もち麦	2合
えだ豆	20粒
ミニトマト	8個
レタス	2枚
パプリカ（黄）	1個
ハム	4枚
くるみ	10g
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ①もち麦をたき、オリーブオイルとまぜる。
- ②えだ豆をゆでて、実を出し、レタスを小さくちぎり、ミニトマトとパプリカ、ハムを1cm角に切り、クルミを小さくくだく。
- ③もち麦と野菜としょうゆをまぜて上にくるみをのせる。
（調理時間：15分）

優秀賞

「野菜たっぷり！サラダそうめん」

西ノ島町立西ノ島中学校1年 ^{おくもと}奥本 ^{うみ}羽海さん



【材料】（4人分）

そうめん	4束
ささ身	200g
★ミニトマト	288g（約16個）
★玉ねぎ	120g
★オクラ	64g（約6本）
★わかめ	4g
梅干し	2個
オリーブオイル	大さじ4
めんつゆ	240g
青じそ	適量

【作り方】

- ①耐熱皿にささ身をのせ、酒をふりかけてラップをかけて電子レンジ（600W）で40秒加熱して細く裂く。そうめんはゆでて水洗いをし、水気をとる。
- ②玉ねぎはうす切り、オクラは小口切り、しそは細切り、ミニトマトはたて半分に切る。わかめは水でもどしてしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ③梅干しの種を取って刻み、ボウルに入れてオリーブオイルと混ぜ合わせ、①のささ身、②の玉ねぎ、オクラ、わかめを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④器に①のそうめんを盛り、めんつゆをかけ、③をのせ、②の青じそ・ミニトマトを飾る。
（調理時間：15分）

優秀賞

「野菜たっぷり☆スープまで飲める！ 豆乳そうめん」

西ノ島町立西ノ島中学校 1年 さかとうじ
坂 冬地さん



【材料】（4人分）

そうめん	150g
きゅうり	1本
オクラ	4本
ミニトマト	4個
かにかま	4本
うずらの水煮	4個
豆乳	400mL
☆ みそ	大さじ1
☆ 白だし	小さじ2
☆ いりごま	お好みの量
☆ 塩	適当

【作り方】

- ①大きななべに沸とうさせたお湯でそうめんを1分30秒ゆで、ざるに上げて水でよく洗う。（このとき、オクラも同じお湯で軽くゆでておく）
- ②トッピングの具を食べやすく切る。（きゅうりは細切り、ミニトマトとうずらの卵は半分に切る、かにかまは手でほぐす。）
- ③ボウルに☆と豆乳をまぜながら溶かし、すりごまを入れ、塩で味を調える。
- ④おわんにそうめんを入れ、具をトッピングし、スープを注ぎ入れて完成！（調理時間：15分）

優秀賞

「ミニピザ」

隠岐高等学校 1年 ながうみ たける
永海 雄琉さん



【材料】（4人分）

★ ギョウザの皮	20g
★ ピーマン	1個
★ パプリカ（赤）	1個
★ パプリカ（黄）	1個
★ ツナ	適当
★ チーズ	適当
★ ケチャップ	少々
★ 黒こしょう	少々
★ オリーブオイル	お好みで

【作り方】

- ①ギョウザの皮にケチャップをぬる。
- ②野菜を切って盛りつける。
- ③ツナをのせ、黒こしょう、チーズをのせる。
- ④低温で5分～10分焼く。（調理時間：15分）