



受賞作品

平成30年度

「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール

～野菜をしっかりと使ったご飯にあう朝食のおかず～



最優秀賞 「海と山のたまご焼き」 隠岐の島町立有木小学校 5年 馬庭 史音さん



【材料】（4人分）

- ・卵 3個
- ・納豆 1/4パック（約15g）
- ・もずく 30g
- ・しらす 20g
- ・パプリカ(赤) 1/8個（約20g）
- ・ほうれん草 1株（約20g）
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・油 小さじ2

【作り方】

- ①パプリカとほうれん草はみじん切りにする。
- ②卵をボウルに溶き、めんつゆと納豆、もずくしらす、①の野菜を入れて混ぜる。
- ③フライパンで油を熱し、②を1/3入れて、軽く焼き色がついたら手前に向かって巻いていく。これを2回繰り返す、卵焼きを作る。

ワンポイントアドバイス

- 入れる野菜を変えれば、味の変化が楽しめます。
- 具を入れすぎると巻きにくくなります。

優秀賞 「体にやさしいミルクスープ」 西ノ島町立西ノ島小学校 6年 堺 翔さん



【材料】（4人分）

- ・ベーコン 30g（約30g）
- ・キャベツ 160g
- ・玉ねぎ 1/2個（約100g）
- ・しめじ 2/3株（約60g）
- ・牛乳 400ml
- ・水 400ml
- ・コンソメ 小さじ4（固形2個）
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ③鍋に水を①②を入れ、柔らかくなるまで煮る。そこへ牛乳、コンソメを入れて塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 体の温まるレシピです。
- 牛乳を入れた後は煮立たせないようします。

優秀賞 「オクラとトマトと納豆のネバネバ丼」

島根県立隠岐高等学校 1年 中村 優葉さん



【材料】（4人分）

- ・ご飯 2合
- ・木綿豆腐 1丁(400g)
- ・納豆 2パック（約50g）
- ・トマト 中2個
- ・オクラ 8本
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・砂糖 小さじ4
- ・すりごま 小さじ4
- ・ごま油 小さじ2
- ・刻み海苔 お好み

【作り方】

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水気を切る。
- ②オクラはがくを削ぎ落とし、塩(分量外)で表面を擦って水で洗う。小口切りにして、耐熱皿に入れ、ラップをして500wで1分間加熱する。
- ③トマトは1cmの角切りにする。
- ④ボウルに①を入れて食べやすい大きさに崩し、②③と納豆、★を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ご飯の上に④のをのせ、お好みで海苔をまぶす。

ワンポイントアドバイス

- 上にまぶすのはお好みで青しそも良いです。

佳作 「レンジで野菜オムレツ」 知夫村立知夫小中学校小学5年 山根 暁人さん



【材料】（4人分）

- ・トマト 大1個
- ・なす 1本（約90g）
- ・キャベツ 1/8個（約110g）
- ・玉ねぎ 1/4個（30g）
- ・ウインナー 8本
- ・卵 4個
- ・チーズ お好みの量
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①トマトとなすは2cmの角切り、キャベツと玉ねぎは千切りにする。
- ②ウインナーは1cmの輪切りにする。
- ③①②を耐熱皿に入れて500wで4分程度加熱する。
- ④③に溶いた卵を入れ、チーズをお好みの量かけて500wで3分程度加熱する。

ワンポイントアドバイス

- チーズを入れた後、トースターで加熱すると焼き色がついて美味しく仕上がります。

佳作 「蒸しどりと夏野菜のサラダ」 知夫村立知夫小中学校中学1年 野田 穂佳さん



【材料】（4人分）

- ・鶏むね肉 1/2枚（約150g）
- ・オクラ 4本
- ・キュウリ 1本（約100g）
- ・たまねぎ 1/4個（約50g）
- ・赤たまねぎ 1/4個（約50g）
- ・ピーマン 1/2個（約20g）
- ・レタス 1/2個（約150g）
- ・ミニトマト 8個
- ・だししょうゆ 大さじ2
- ・酢 50ml
- ・オリーブオイル 50ml
- ・玉ねぎ(すりおろし) 1/2個
- ・塩、こしょう 少々

【下準備】

- 前日晩に鶏むね肉へ塩、こしょう、バジル(乾燥)をまぶしておく。当日朝、500wで5分加熱し、裏返して3分加熱する。

- 調味料◆を混ぜて、ドレッシングを作る。

【作り方】

- ①オクラはがくを削ぎ落とし、塩(分量外)で表面を擦って水で洗う。茹でて、1cmの斜め切りにする。
- ②キュウリは半月切りにする。玉ねぎ、ピーマンは千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ミニトマトは2等分に切り分け、①②の野菜と混ぜて皿に盛りつける。鶏むね肉は食べやすい大きさにスライスして盛りつけ、ドレッシングをかける。

ワンポイントアドバイス

- 前日に野菜も切っておくと、朝が楽です。

佳作 「金山寺みその温野菜サラダ」 島根県立隠岐高等学校1年 柿田 明音さん



【材料】（4人分）

- ・かぼちゃ 80g（約1/8個）
- ・オクラ 4本
- ・にんじん 30g（約1/3本）
- ・ブロッコリー 70g（1/2株）
- ・金山寺みそ 大さじ2（約40g）
- ・マヨネーズ 大さじ2

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大の薄切りにし、にんじんは皮をむいて半月切りにする。
- ②オクラは塩もみをして、ヘタを落とし、斜めに半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③①②を茹でて、軟らかくする。
- ④金山寺みそとマヨネーズを混ぜ合わせ、茹でた野菜にかける。

ワンポイントアドバイス

- 野菜を旬に合わせて変えれば、色々な味が楽しめます。

まめなおき ぎょしょく賞 「キュウリと白イカのごまマヨネーズ和え」

隠岐の島町立西郷中学校2年 齋藤 華子さん



ワンポイントアドバイス

- 白イカは前日に下準備しておくのと楽です。

【材料】（4人分）

- ・白イカ 小さめ1杯
- ・ちくわ 2本
- ・キュウリ 2本
- ・青しそ 5枚
- ・すりごま 小さじ4
- ・マヨネーズ 30g

【下準備】

- 白イカは内臓を取るなど下処理後、茹でて小さく刻んでおく。

【作り方】

- ①ちくわは半月切り、キュウリは千切りにして塩もみをしておく。青しそは千切りにする。
- ②白イカと①をボウルに混ぜ、すりごま、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。