

『朝食の簡単料理』レシピ優秀作品発表

■優秀作品作成者(敬称略)

学校名	氏名(学年)		
薬師寺小	小島 悠暉(2年) 野口 智菜(5年)	落合 未空(3年) 島崎 凌一(6年)	宮本 千輝(4年)
吉田東小	落合 妃菜乃(2年) 添野 美伶(5年)	上野 湧聖(4年) 田口 歩佳(6年)	舘野 彪馬(4年)
吉田西小	山本 雅(3年) 大嶋 優輝(6年)	神戸 志菜(4年) 舘野 隼弥(6年)	小栗 朱理(6年)
祇園小	松橋 遊亀(3年) 石川 成願(6年)	高根澤 空来(4年) 鎌田 望瑞(6年)	宮倉 麻衣(4年)
緑小	千葉 剛大(2年) 千葉 夢香(5年)	佐藤 夏美(3年) 岡田 直緒美(6年)	小室 琴美(3年)
石橋小	大塚 勝平(1年) 小林 ひより(5年)	大橋 龍(3年) 成毛 桜(5年)	大鐘 桃奈(4年)
古山小	高野 友香(2年) 小泉 萌々香(6年)	橋本 雄翔(2年) 牧田 理沙(6年)	胡 啓太(6年)
細谷小	前原 加奈(2年) 前原 一貴(5年)	古谷 莉音(3年) 川中子 宙夢(6年)	齋川 雨音(5年)
石橋北小	永野 佑真(1年) 高山 和暉(2年)	青柳 達也(1年) 間柄 心(5年)	君島 大晟(1年)
国分寺小	奈良田 丈(3年) 北條 あさみ(5年)	大高 元喜(5年) 松井 優樹(6年)	西松 美羽(5年)
国分寺西小	松本 千瀬(1年)	伊沢 日那(2年)	
国分寺東小	遠藤 大貴(1年) 小林 未歩(6年)	岩崎 愛佳(3年) 中谷 航(6年)	大橋 菜月(4年)
南河内中	砂岡 優花(1年) 中島 梨花(1年)	田邊 文(1年) 坂本 智也(2年)	横山 歩美(1年)
南河内第二中	高橋 聖龍(2年)	山沢 美乃莉(2年)	日引 桃子(2年)
石橋中	臼井 綾乃(1年) 鈴木 智也(1年)	中森 紗弥(1年) 三好 彩加(2年)	岩上 陵雅(1年)
国分寺中	八木 健(1年) 橋本 蒔子(2年)	八木 泉(2年) 橋本 苑子(2年)	丸笠 愛莉(2年)

下野市では、「下野市食育推進計画」を策定し、「毎日朝食を食べる児童生徒100%」を目指しています。家族と一緒に「朝食の簡単料理」を考え、朝食への関心と理解を深めるため小中学生からレシピを募集したところ、市内16校から、1730点の応募がありました。

各校から選ばれたレシピ優秀作品作成者を発表します。

レシピは、「食育だより」や「下野市ホームページ」《教育委員会》等で紹介していきます。

「朝ごはん」を食べて、一日をスタートさせましょう！

■問い合わせ先 学校教育課 ☎(52)1118

レシピ紹介

★ **スタミナ丼** ★

- ① ねぎ、わかめ、キャベツを切る。
- ② ねぎ、わかめ、かつおだし、塩をお椀に入れる。
- ③ 豚肉を焼く。
- ④ ③のフライパンに目玉焼きを作る。
- ⑤ ④の間にソースとケチャップをまぜる。
- ⑥ ごはんをよそり④⑤とキャベツをよそる。
- ⑦ お湯を沸かす
- ⑧ ①にお湯をそそぐ

☆工夫ポイント
ひとつのフライパンで作れる。朝練習のある中学生におすすめの朝食です。スタミナ満点！

南河内中 2年 坂本さん考案

レシピ紹介

★ **ロールパンのキムチなっとうピザ** ★

- ① ロールパンを半分に切る。
- ② パンの上にナム、ソース、なっとう、キムチをのせる。
- ③ そのうえにとろけるチーズをのせる。
- ④ オープントースターで5分くらい焼いてできあがり

☆工夫ポイント
いそがしい朝に！あつあつでおいしい！

緑小 2年 千葉さん考案

レシピ紹介

★ **油揚げともやしの炒めもの** ★

- ① 油揚げを油抜きし、水気を切って7～8mm幅に切る。
- ② もやしはさっと洗って水を切る。
- ③ 油で①をカリッとすするまで炒め、さらに②を加えて炒める。
- ④ しょう油を鍋肌から回して味付け。最後にパセリをかけて完成

☆工夫ポイント
油揚げをカリカリになるまで炒めること。

吉田西小 4年 神戸さん考案