

令和3年度

わが家の一流シェフin隠岐 料理コンクール

～ パンを使った料理・パンに合うおかず ～
簡単朝ご飯レシピ



「パンサラダ」

島根県立隠岐高等学校2年 のつ みどり 野津 碧さん



【材料】（4人分）

・レタス	60g
・ベーコン	50g
・トマト(中玉)	2個
・温泉卵	2個
・フランスパン	50g
・レモンドレッシング	大さじ4

【作り方】

- ①レタス、ベーコン、パンを一口大に切る。
- ②ベーコン、パンをトースターで焼く。
- ③トマトを角切りにしてレモンドレッシングと混ぜる。
- ④レタス、ベーコン、パンを皿に盛りつけ、③をかけ、温泉卵をのせる。



「なめみそトースト ～2021サマーバージョン～」

知夫村立知夫小中学校5年 ふるたに かいき 古谷 快己さん



【材料】（4人分）

・食パン	4枚
・トマト	1個
・トウモロコシ	1/2本
・オクラ	4本
・納豆	2パック
・なめみそ	大さじ4
・マヨネーズ	大さじ4
・チーズ(ピザ用)	大さじ4

【作り方】

- ①トマトを角切りにする。 ②オクラを輪切りにする。
- ③トウモロコシは芯から粒を切る。
- ④なめみそとマヨネーズをまぜて食パンにぬる。 ⑤納豆をまぜて④にのせる。
- ⑥①～③を⑤の上にのせてチーズをかける。 ⑦トースターで焼く。



優秀賞

「色どいゆたかな夏野菜とベーコンのカラフルスープ」

西ノ島町立西ノ島小学校5年 ^{いとう りこ}伊藤 璃喜さん



【材料】(4人分)

・トマト	1個	・玉ねぎ	1/2個
・トウモロコシ(缶詰)	40g	・インゲン(冷凍)	4本
・岩もずく	40g	・コンソメキューブ	2個
・ベーコン	2枚	・水	600ml

【作り方】

- ①トマトを一口大に切る。玉ねぎをうす切りにする。ベーコンを2センチ幅に切る。もずくをさっとお湯にとおし短く切る。
- ②鍋に水と玉ねぎを入れて火にかける。煮えたらコンソメキューブを2個入れる。コンソメキューブがとけたら、ベーコン、インゲン、トマト、トウモロコシ、もずくの順で入れ、ひと煮立して火を消す。
- ③お皿に盛りつける。

優秀賞

「夏野菜のパンキッシュ」

島根県立隠岐高等学校2年 ^{いまおか なな}今岡 七菜さん



【材料】(4人分)

・食パン	4枚	・オクラ	4個
・サツマイモ	1/2本	・ピザ用チーズ	60g
・ピーマン	1個	・マジックソルト	少々
・ミニトマト	16個	(塩・こしょうやハーブソルトでも代用可)	

【作り方】

- ①食パンの耳を残して、白いやわらかい部分をスプーンで押し潰す。
- ②ミニトマトを半分に切る。
- ③オクラを1分間ゆでて、乱切りにする。
- ④ピーマンをスライスする。
- ⑤サツマイモを角切りにし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ⑥②～⑤を食パンに並べる。
- ⑦ピザ用チーズをかけ、マジックソルトをふりかける。
- ⑧トースターで1200Wで3分焼く。

優秀賞

「簡単カラフルパンカップ」

島根県立隠岐高等学校1年 ^{まえだ いぶき}前田 芽吹さん



【材料】(4人分)

・サンドイッチ用パン	12枚	〈スクランブルエッグ〉	
〈サラダ〉		・卵	2個
・レタス、水菜、大根	60g	・ウインナー	2本
にんじん、プチトマト		・塩・こしょう	少々
・ドレッシング	少量	・ケチャップ	少量
〈カレー〉		・油	少量
・レトルトカレー	80g	【準備物品】	
・チーズ	12g	・型	
・バジルソース	少量	(カップケーキ用等のお菓子の型)	

【作り方】

- ①パンを型に入れて焼く。
- | | | |
|------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| 〈サラダ〉 | 〈カレー〉 | 〈スクランブルエッグ〉 |
| ②レタス、水菜、大根、にんじん、プチトマトを洗って切る。 | ②パンカップにカレーを入れる。 | ②卵をボールに割って、輪切りしたウインナーを入れ、塩・胡椒で味付けする。 |
| ③パンカップに盛り付けてドレッシングをかける。 | ③チーズとバジルソースをいれてもう一度焼く。 | ③フライパンに油をしきスクランブルエッグを作る。 |
| | | ④パンカップに盛り付けてケチャップをそえる。 |