

令和6年度（第10回）

わが家の一流シェフin隠岐料理コンクール

～簡単に作れる！いつもの朝ごはんにとひと工夫～

受賞レシピ



隠岐圏域健康長寿しまね推進会議まめまめ部会

最優秀賞

「やさいたっぷりライスパーピザ」

むらかみ もも

西ノ島町立西ノ島中学校1年 村上 桃萌さん



調理時間
15分

やさいをたくさん
食べられるよ！



【材料】(4人分)

5種の野菜ミックス	100g
コーン	30g
ウインナー	1本
塩昆布	5g
チーズ	30g
オリーブオイル	大さじ1
ケチャップ・マヨネーズ	各大さじ1
ライスパーパー	2枚

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、ライスパーパーを2枚おく
- ②ケチャップ・マヨネーズをぬる
- ③5種の野菜ミックス、コーン、ウインナー、チーズをのせる
- ④塩昆布をまばらにおく
- ⑤ふたをして弱火から中火で焼く

作者が考えた 調理のコツ・ポイント

火をつける前に材料をフライパンに入れよう！ライスパーパーはぬらさずに、フライパンに水を少量入れ、蒸らすようにして焼くと火が通りやすいよ！



優秀賞

「和風サンドイッチ」

あおやま さなえ

海士町立海士小学校5年 青山 紗苗さん



調理時間
10分

洋風バージョンも
考えてみたい！



【材料】(1人分)

乾燥ひじき	3g
細ねぎ	1本
えのき	10g
たまご	1個
食パン	2枚
マヨネーズ	お好み
めんつゆ	小さじ2

【作り方】

- ①乾燥ひじきを水でもどす
- ②その間にえのきと細ねぎを切る
- ③たまごにめんつゆ、ひじき、えのき、ねぎを入れてまぜる
- ④フライパンでうす焼きたまごを作る
- ⑤パンではさむ(お好みでマヨネーズも)

作者が考えた 調理のコツ・ポイント

乾燥ひじきを水でもどしている間に具を切ることで時短に♪



優秀賞

「ハッピーたまごりょうり」



調理時間
10分

かじの

隠岐の島町立磯小学校6年 梶野 さくらさん

地域の食材をいれて
アレンジ♪

【材料】(1人分)

オリーブオイル	小さじ1
たまご	1個
キャベツ	少々
チーズ	2つまみ
隠岐わかめ	少々
きのこ(しめじ)	少々

【作り方】

- ①エッグベーカーにオリーブオイルをたらし、千切りキャベツを広げる
- ②キャベツの上にしめじを敷き詰め、その上にチーズ・たまごをのせる
- ③弱火で3~4分火にかける
- ④火を止めて余熱で4~5分待つ
- ⑤隠岐わかめをトッピング(わかめをあぶる)



作者が考えた
調理のコツ・ポイント

出西窯のエッグベーカーと
隠岐の今津わかめを使用



優秀賞

「暑い夏にタイパスープ！」



調理時間
6分

うの にこ

西ノ島町立西ノ島中学校1年 宇野 日香さん

時間をかけずに食べやすく
美味しいものを！

【材料】(4人分)

干しいたけ(カット)	2つまみ	塩・コショウ	少々
オクラ	5本	ミニトマト	4個
エノキ	1袋の半分	卵豆腐	1パック
コンソメキューブ	8g		

【作り方】

- ①鍋に水を入れて干しいたけを入れておく
(水はスープ茶碗2杯分)
- ②エノキを4分の1に切り、①の鍋に入れる
- ③オクラ(3mmの輪切り)とミニトマト(8等分)を切り、鍋に入れ、強火にする
- ④沸騰したらコンソメキューブを入れて火を弱火にする
- ⑤塩とコショウを入れる
- ⑥卵豆腐をさいの目切りにして鍋に入れる
- ⑦中火にし、ぐらっとしたら火を止める



作者が考えた
調理のコツ・ポイント

干しいたけを入れること
で出し汁が出ておいしい



優秀賞

「レンジで簡単！具たくさんオムレット」

きむら たいち

西ノ島町立西ノ島中学校1年 木村 太一さん



調理時間
20分

パンとスープに
あうかも！

【材料】(4人分)

卵	8個
牛乳	大さじ8
ほうれん草	30g
キノコ	50g
塩・コショウ	少々
ケチャップ	お好み

【作り方】

- ①キノコとほうれん草をみじん切りする
- ②ボウルに卵を割り入れ、牛乳と塩・コショウを入れながら混ぜる
- ③切ったキノコとほうれん草を入れて、耐熱ボウルにラップをしき、卵を流し込む。500wのレンジで1分ほど加熱し、かき混ぜる
再度、500wのレンジで1分30秒ほど上ずみか半熟状になるまで加熱する
- ④レンジから取り出し、手前から巻き、両端をねじってラップの口を止めて皿に盛りつけ、お好みでケチャップをかける



作者が考えた
調理のコツ・ポイント

2回目の加熱のときは様子を
みながら取り出すといいよ！



優秀賞

「サバオニオン」

みずたに なるみ

島根県立隠岐高等学校2年 水谷 成海さん



調理時間
10分

親の大変さがわかった

【材料】(4人分)

サバ缶	170g
玉ねぎ	1玉
白ごま	5g
マヨネーズ	15g
ねぎ	少々
七味	お好み

【作り方】

- ①玉ねぎをスライスして水にさらす
- ②ボウルにサバ缶と水をきった玉ねぎをいれる
- ③白ゴマとマヨネーズを入れて混ぜる
- ④刻んだねぎをのせる(好みに応じて七味をかける)



作者が考えた
調理のコツ・ポイント

味付きのサバ缶を使うことでマヨ
ネーズだけで味付けがすむよ

