

第14回『わがまち自慢の風土フードコンテスト』入賞作品

“朝たん”で筋肉
朝から活力ある
1日をスタート
させよう！

尾道は、海の幸・山の幸に恵まれ、食の恵み豊かな土地柄です。

今回のコンテストは、尾道の特産食材を使ってつくる“たんぱく質
しっかりトースト”レシピを募集したところ、高校生を中心に22
点の応募がありました。

審査に当たって重視した点は、つぎのとおりです。

- ① 尾道の特産食材を使っていること
- ② たんぱく質を含んだ朝食にふさわしいトーストであること
- ③ 調理しやすさ、味のよさ

審査は、尾道市保健推進員連絡協議会長、尾道市健康推進課管理栄養士、一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会役職員（調理師有資格者含む）があたり、慎重に選考したうえで入賞者を決定しました。入賞作品を紹介しますので、ご家庭で活用してください。



check 朝食にタンパク質食材のすすめ

朝食をしっかりと食べていますか？ 朝食を簡単に済ませたり朝食を抜いたりしていませんか。

筋肉は常に分解と合成を繰り返しています。筋肉の源となるタンパク質が不足すると、筋肉の合成ができなくなり、筋力の低下を招きます。

前日の夕食から朝食までは、からだにタンパク質が供給されていない上、就寝中に筋肉や髪、肌の合成など、様々な場面でタンパク質が消費されます。

朝食でタンパク質を補給しておかないと、栄養が不足したまま昼食まで過ごすことになり、筋肉の分解

だけがすすんで、筋力低下の要因になります。

朝食にタンパク質を摂取すると、脂肪を燃やすスイッチが入り、食べた物がエネルギーとして消費され、朝から活力ある一日をスタートさせることができます。

前もって作り置きし、冷凍しておく
朝は焼くだけでOK！

食パンに具材をのせるところまで作って、ラップに包んでジッパー付き保存袋に入れて冷凍しておけば、朝はトースターで焼くだけ！



グランプリ 贅沢オノフィレットtoast

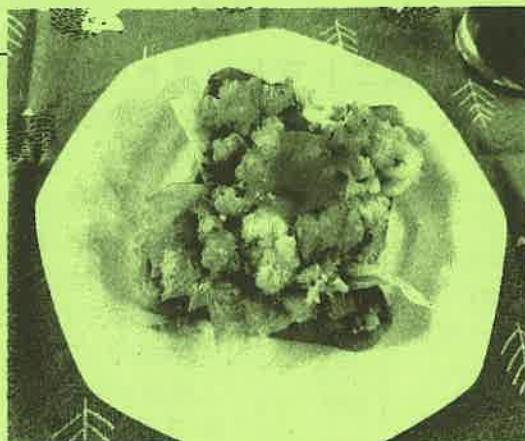
広島県立尾道東高等学校1年 服部夢来さん

【1枚分】

材 料	分 量
食パン	1枚
イカ	40g
エビ	40g
タイ	30g
絹ごし豆腐	100g
刻んだ青ネギ	適量
白味噌	大さじ1
* 酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
からしマヨネーズ	大さじ1/2
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
油	鍋2cm分
レタス	お好みで
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① 豆腐をしっかりと水切りする。
- ② イカ、エビ、タイを小さく切って水分を拭き取る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ塩とこしょうを加える。
- ④ 丸くまとめ小麦粉→卵→パン粉の順番で衣をつける。
- ⑤ 油で揚げる。
- ⑥ *の材料を混ぜてソースを作る。
- ⑦ パンを焼く。
- ⑧ パンにソースを塗り、レタスと揚げたものを乗せる。



絹ごし豆腐でつくることで、海鮮（エビ・イカ・タイ）の歯応えと豆腐のふわふわ感が一度に味わえます。

ぬたのタレをベースにしたソースに、からしマヨネーズを入れることでピリッとし、かつなめらかになって薄味のカツと合うように工夫されています。

準グランプリ ふわとろ！ 彩り豊かなさわやかトースト

広島県立尾道商業高等学校2年 奥 悠姫さん

【1枚分】

材 料	分量
食パン	1枚
小松菜	1枚
卵	1個
スナップエンドウ	2個
ちりめんじゃこ	適量
かにカマ	2本
ピザ用チーズ	適量
レモン(果汁・皮)	少量
ごま油	少量
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① 小松菜とスナップエンドウを小さめの一口大に切り、カニカマを手で割いておく。
- ② 卵をよくときほぐ、①の具材とともにごま油で炒め、半熟トロトロのスクランブルエッグを作る。
- ③ マヨネーズをぬった食パンに②のをのせ、その上にちりめんじゃこチーズをたっぷりとのせる。
- ④ 削ったレモンの皮を③の上につけ、トースターで5～7分程度焼く。
- ⑤ 焼きあがりに、絞っておいたレモン汁をかける。



ちりめんじゃこ卵、チーズなどでたんぱく質がたくさんとれるようにしてあります。卵の黄、小松菜とスナップエンドウの緑、かにかまの赤で彩りよく仕上がるよう工夫されています。焼いた後にレモン果汁をかけることで、レモンの酸味と爽やかさが生きています。



佳作 魚カツでがんす！ 海のめぐみピザトースト

広島県立御調高等学校2年 中辻文武さん

【1枚分】

材 料	分量
食パン	1枚
がんす	1枚
干しアミエビ	20g
トマト	1/2個
レモン(果汁用)	1/3個分
ピザソース	20g
ピザ用チーズ	30g
サラダ菜	適量
ミニトマト	適量
レモン(輪切り)	適量
バジル粉末	適量

【作り方】

- ① がんすを細かくきざむ。
- ② トマトは1cm角に切る。
- ③ レモンは種を取って絞っておく。
- ④ ボウルに①・②・③を入れ、干しアミエビとピザチーズの半量を加えてざっくり混ぜる。
- ⑤ 食パンにピザソースをぬり、④のをのせる。
- ⑥ 残しておいたピザ用チーズをのせ、トースターでチーズにこんがり色がつくまで焼き上げる。
- ⑦ 焼きあがりにバジルの粉末を振りかけて香りづけする。
- ⑧ 仕上げに、お好みでサラダ菜やミニトマト、輪切りのレモンなどを添えて完成。



口あたりを考えて、がんすを干しアミエビの大きさに合わせて細かくきざんであります。がんす、干しアミエビ、レモンは尾道のもの、野菜は御調町で採れたものを使っています。



特別賞 ムニトマトースト レモンバターソース仕立て

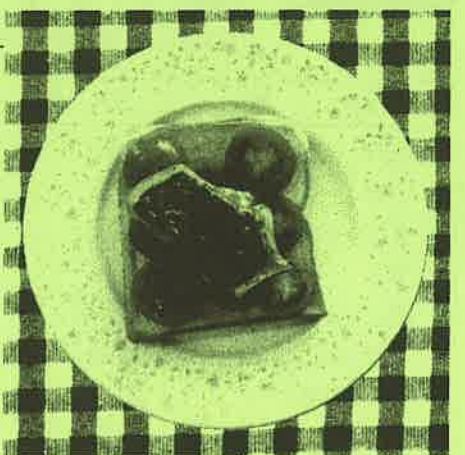
広島県立因島高等学校3年 村上七美さん

【1枚分】

材 料	分量
食パン	1枚
タイの切り身	1切
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
バター	7.5g
塩	少々
こしょう	少々
【ソース】	
バター	7.5g
レモン汁	大さじ2
パセリ	1g
ほうれん草	10g
塩	少々
トマト	1/2個
(中くらいのもの)	

【作り方】

- 《タイのムニエル》 ① タイの両面に塩を振って10分ほどおき、ペーパータオルで水けをふきとってから、小麦粉をまぶす。
- ② 冷たいフライパンにオリーブオイルを入れ、①のタイを皮目から入れる。弱火でじっくり焼き、皮に焼き色がついたら裏返す。
- ③ フライパンにバターを加え、溶けたバターをすくってかけながらさらに焼く。十分に焼けたらタイを取り出し、ペーパータオルで余分な油を取る。
- 《ソース》 ④ ほうれん草を茹でてミキサーにかける。パセリはみじん切りにする。
- ⑤ バター・レモン汁・④のほうれん草とパセリを弱めの中火につけ、ふつふつとしてきたら混ぜながらさつと加熱する。
- 《仕上げ》 ⑥ 食パンは600Wの電子レンジで15秒あたためる。
- ⑦ 食パンに輪切りにしたトマトを並べ、その上にタイのムニエルをのせて、ソースをかけて完成。



尾道の特産のタイ、ほうれん草、レモンを使用し、たんぱく質だけでなく、カリウム、鉄、ビタミンCも摂取することができます。朝からさっぱりと活力が出る1日をスタートすることができます。