



平成30年度「ひろしまおやつ」メニューレシピ集

	レシピ名	考案者
1	おこのめ焼き	府中町立府中南小学校 第6学年 富山 結希
2	さっぱりレモンのフレンチトースト	海田町立海田西中学校 第2学年 重松 美憂
3	カリッ！とおいしいレンコンピザ	三原市立大和中学校 第3学年 越水 麻央
4	ぱり！ほく！とろ！ポテト☆	県立総合技術高等学校 第3学年 歌田 萌花
5	まきまきアップル・ベーコンまき	庄原市立高野小学校 5年生全員
6	簡単で低コスト！ レモンたっぷりマシュマロソースのラスク	県立安芸高等学校 第1学年 岩重 明李
7	広島レモンのカリッフワッケーキ	坂町立坂中学校 第2学年 佐々木 凜奈
8	なめらかベリーベリー寒天	大崎上島町立大崎上島中学校 第1学年 木本 真一郎

※順不同

おこのめ焼き

府中町立府中南小学校
第6学年 富山 結希

H30
ひろしま
おやつ
No.1



★ おすすめポイント ★

朝ごはんでかんたんに栄養がとれると思って考えました。山いものもちもち感がオススメです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★ごはん…3杯分
- ★広島菜漬け…20g
- ★音戸ちりめん…20g
- ★観音ねぎ…1本
- 山いも…8cm分
- 卵…1個
- キャベツ…1枚
- サラダ油…適量
- お好みソース…適量
- マヨネーズ…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① 広島菜漬け、キャベツをこまかく切る。観音ねぎは小口切りにする。
- ② 山いもをすりおろす。
- ③ ボウルにごはん、音戸ちりめん、卵、①、②を入れて混ぜる。
- ④ ③を8つに分け、丸めてつぶしておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を両面、こんがりと焼く。
- ⑥ お皿に盛り、お好みソース・マヨネーズをかけ、ねぎを散らす。

さっぱりレモンのフレンチトースト

海田町立海田西中学校
第2学年 重松 美憂

H30
ひろしま
おやつ
No.2



★ おすすめポイント ★

いつものフレンチトーストにレモンに甘ずっぱさを加えてさっぱり朝ごはん！

◆ 材料・分量(4人分)

- 食パン…4枚
- ★レモン…2個
- はちみつ…適量
- 無塩バター…20g
- 粉砂糖…適量
- <卵液>
- 卵…4個
- ★牛乳…2カップ
- 砂糖…大さじ1



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① レモンをきれいに洗い、水気をふき、1つは、ヘタをおとし輪切りにする。もう1つは、しぼり器でしぼる。輪切りにしたレモンにはちみつを加え、冷蔵庫にしばらく置いておく。
- ② 食パンを食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵を溶きほぐし、砂糖・牛乳を加えて混ぜる。②の食パンをひたし、途中で何度か裏返す。卵液がしみこんだところでレモン汁を加える。
- ④ フライパンに無塩バターをとかし、③の両面を香ばしく焼く。
- ⑤ お皿に盛り、はちみつレモンをかけて最後に粉砂糖をふる。

H30
ひろしま
おやつ
No.3

カリッ！とおいしいレンコンピザ

三原市立大和中学校
第3学年 越水 麻央



★ おすすめポイント ★

カリカリになるまでれんこんを焼くのがポイントです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ぎょうぎの皮…8枚
- ★れんこん…20g
- ベーコン…20g
- 玉ねぎ…3/4個
- ケチャップ…適量
- チーズ…20g
- サラダ油…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライスする。
- ② れんこんを薄く切って水にさらしたあと、水気をきる。
- ③ フライパンに油をひき、②のれんこんをカリカリになるまで焼く。
- ④ ぎょうぎの皮にケチャップをぬる。
- ⑤ ④の皮に、れんこん、ベーコン、玉ねぎ、チーズをのせて、トースターで色よく焼く。

H30
ひろしま
おやつ
No.4

ぱり！ほく！とろ！ポテト☆

県立総合技術高等学校
第3学年 歌田 萌花



★ おすすめポイント ★

ポテトのホクホク、チーズのトロトロ、餃子の皮のパリパリの3つの食感を味わえるのがポイントです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★安芸津^{あきつ}じゃがいも…2個
- ぎょうぎの皮…12枚
- チーズ…適量
- 塩・こしょう…少々
- マヨネーズ…適量
- ハム…4枚
- ミニトマト…4個
- オリーブ油…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

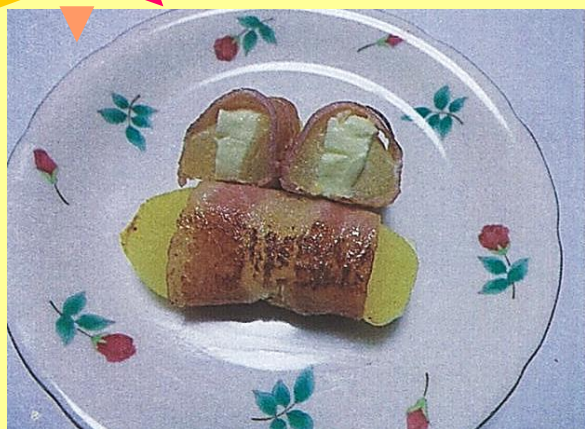
◆ 作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。やわらかくなったら、お湯を切り、フォークでつぶす。
- ② ①にマヨネーズ、塩・こしょう、チーズを混ぜる。
- ③ ハムは三等分に、ミニトマトは八等分に切る。
- ④ ぎょうぎの皮に、ハム1切れとミニトマト4切れをのせ、クルクル丸める。終わりは水を付けてとめる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、④を両面、きつね色になるまで焼く。

H30
ひろしま
おやつ
No.5

まきまきアップル・ベーコンまき

庄原市立高野小学校
5年生全員



★ おすすめポイント ★

作る時は、ベーコンをしっかりまきつけるのがポイントです。チーズがとろけておいしいです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ベーコン…ハーフサイズ*8枚
- ★りんご…1/4個
- クリームチーズ…個包装2個
- オリーブ油…適量
- 塩…少々
- ブラックペッパー…お好みで



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① ベーコンを巻くことができるサイズにりんごを薄く切る。電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② クリームチーズを四等分する。
- ③ ベーコンを広げ、クリームチーズとりんごをのせて巻く。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら塩をふり、お皿に盛りつける。
- ⑥ お好みでブラックペッパーをかける。

簡単で低コスト！レモンたっぷりマシュマロソースのラスク

県立安芸高等学校
第1学年 岩重 明李

H30
ひろしま
おやつ
No.6



★ おすすめポイント ★

広島県産レモンの皮と果汁をたっぷりを使い、マシュマロに少しだけ牛乳を加え、あと味がさっぱりするように工夫しました。

◆ 材料・分量(4人分)

- 食パン…2枚
- オリーブ油…大さじ8
- 塩…少々
- ★レモン…1個
- マシュマロ…16個
- 牛乳…小さじ3



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① パンを一口大に切る。
- ② ボウルにレモンのすりおろした皮と果汁を入れる。
- ③ ②にマシュマロを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ④ 取り出し、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、パンを焼く。
※すぐに焼き色がつくので、片面だけ焼かない。
- ⑥ 焼き目がついたら塩を少々ふりかける。
- ⑦ ④で作ったソースを⑥のパンの片面だけにつける。
- ⑧ お皿に盛りつける。

広島レモンのカリッフワッケーキ

坂町立坂中学校
第2学年 佐々木 凜奈

H30
ひろしま
おやつ
No.7



★ おすすめポイント ★

できたては、外がカリッと、中はフワッとしているので、とてもおいしいです。レモンを使っているため、香りも味もさっぱりしています。

◆ 材料・分量(4人分)

- ホットケーキミックス…180g
- バター…30g
- 卵黄…1個分
- 砂糖…50g
- ★ 牛乳…1/2カップ
- ★ レモン果汁…大さじ2
- はちみつ…大さじ2



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② 型に流し入れる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで約20分間焼く。

なめらかベリーベリー寒天

大崎上島町立大崎上島中学校
第1学年 木本 真一郎

H30
ひろしま
おやつ
No.8



★ おすすめポイント ★

夏にとれたブルーベリーを冷凍したものを使ったら、熱い液を入れた時、ブルーベリーが溶けて、マーブル模様になってきれいです。片栗粉を加えることで、食感がなめらかになります。

◆ 材料・分量(4人分)

- ヨーグルト…1/2カップ
- ★ 牛乳…1/2カップ
- ★ ブルーベリー…100g
- 砂糖…50g
- 水…1/2カップ
- 粉寒天…2g
- 片栗粉…小さじ2



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① カップにブルーベリーを並べておく。
- ② 牛乳とヨーグルトをよく混ぜ、なめらかにしておく。
- ③ 小なべに寒天、片栗粉、水、砂糖を入れて、弱火にかける。半とうめいになるまで混ぜる。
- ④ ②を加えて、混ぜながら約2分加熱する。
- ⑤ カップに流し入れ、冷蔵に入れて冷やし固める。