



令和元年度「ひろしまおやつ」メニューレシピ集

	レシピ名	考案者
1	ご飯せんべい	福山市立手城小学校 第6学年 上田 祐菜
2	広島ピザ風じゃがチーズ	広島観音高等学校 第2学年 小田 彩乃
3	カリカリごぼうのじゃこあえ	呉市立両城中学校 第3学年 後藤 理沙
4	パリパリチーズタコ	三原市立三原小学校 第5学年 永井 柚帆
5	ちりめんサンガ	呉市立川尻小学校 第5学年 村上 征太郎
6	カリッとじゃがいもスティック	世羅町立せらにし小学校 第6学年 小迫 太一
7	パリポリ大豆クッキー	広島市立井口小学校 第4学年 山根 千幸
8	ざくざくレモン風味シリアルバー	東広島市立磯松中学校 第3学年 小嶋 由季

※順不同

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.1

ご飯せんべい

福山市立手城小学校
第6学年 上田 祐菜



★ おすすめポイント ★

体のために野菜を食べたいので、おせんべいみたいにしてみました。

おせんべいだと、パリッとしていて野菜も食べることができます。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★ 冷やごはん…2杯分
- ★ 小松菜…1株
- ★ ちりめんじゃこ…大さじ2
ごま…大さじ1
めんつゆ…大さじ1
ごま油…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 フライパンにごま油を入れ、小松菜とちりめんじゃこをいためる。
- ② 冷やごはんをつぶす。
- ③ ボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせる。
- ④好きな大きさに丸め、うすくのぼしてフライパンで焼く。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.2

広島ピザ風じゃがチーズ

県立広島観音高等学校
第2学年 小田 彩乃



★ おすすめポイント ★

じゃがいもをピザのように並べることで、ピザ風に仕上げることができます。

材料が少なく、手間もかからず、誰でも簡単に作ることができます。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★じゃがいも…2個
- ★ピザ用チーズ…50g
- ★ちりめんじゃこ…適量
広島菜漬け…適量
オリーブ油…大さじ2
しょうゆ…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じゃがいもを5～10mmに切り、600Wの電子レンジで4～5分間、加熱する。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを並べる。
- ③ほどよく焼き色が付いたら、ピザ用チーズ・ちりめんじゃこ・広島菜漬けを上にはらし、チーズが溶けるまで焼く。
- ④しょうゆで味付けをする。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.3

カリカリごぼうのじゃこあえ

呉市立両城中学校
第3学年 後藤 理沙



★ おすすめポイント ★

酢とレモンの分量をいろいろ
変えて作りました。

◆ 材料・分量(4人分)

- ごぼう…大1本
- ★ちりめんじゃこ…大さじ2
- サラダ油…適量
- しょうゆ…大さじ2
- ★レモン…小さじ1
- 酢…小さじ1
- 砂糖…大さじ2
- 片栗粉…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 ごぼうを洗い、1cmの大きさに輪切りにする。
(水にさらさない)
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を多めに入れ、②をいた
める。
- ④ ちりめんじゃこを加えていためる。
- ⑤ 合わせておいたAを加え、混ぜる。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.4

パリパリチーズタコ

三原市立三原小学校
第5学年 永井 柚帆



★ おすすめポイント ★

三原のたこを、好きなチーズ
にのせました。

◆ 材料・分量(4人分)

- とろけるチーズ…4枚
- ★ゆでたこ…足2本
- みそ…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 たこをぶつ切りにする。
- ② チーズを4等分に切り、フライパンに並べる。
- ③ 何枚かにみそをぬる。
- ④ チーズの上に、たこをのせる。
- ⑤ お好みでマヨネーズをつける。
- ⑥ パリパリになるまで、火加減に注意しながら
焼く。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.5

ちりめんサンガ

呉市立川尻小学校
第5学年 村上 征太郎



おかずをおやつに
アレンジしたメニュー

★ おすすめポイント ★

魚が苦手な人でも食べやすい
ように、サンガにしました。

- *アジをツナに変え、おかずをおやつに
アレンジしました。
- *パンにはさんで食べてもおいしいです！

◆ 材料・分量(4人分)

- 葉ねぎ…2本
- 大葉…3枚
- ツナ…2缶(または小アジ切身…4枚)
- おろししょうが…適量
- みそ…小さじ1
- だししょうゆ…小さじ1
- ★音戸ちりめん…大さじ4
- ★レモン…適量
- 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 葉ねぎは小口切り、大葉はみじん切りにする。
- ② ツナに、①・おろししょうが・みそ・だししょうゆ
を加え、混ぜる。
(小アジを使う場合は、たたいて混ぜる。)
- ③ 音戸ちりめんを加えて、さらに混ぜる。
- ④ ほどよいサイズに丸める。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、こげ目がつくま
で焼く。
- ⑥ レモンをかける。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.6

カリッとじゃがいもスティック

世羅町立せらにし小学校
第6学年 小迫 太一



★ おすすめポイント ★

洗い物もあまりなく、短時間で作る
ことができます。
カリッとした食感でおいしく食べら
れます。チーズとジャコが入っている
ので、カルシウムがたっぷりで栄養満
点です。
ジャコのほかにゴマを入れてアレ
ンジしても良いです。

◆ 材料・分量(4人分)

- じゃがいも…中2個
- 小麦粉…40g
- 片栗粉…40g
- バター…40g
- 粉チーズ…小さじ2
- 青のり…小さじ1
- ★ちりめんじゃこ…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 じゃがいもは、皮をむいて一口大に切り、ゆ
でる。
- ② ビニール袋に全ての材料を入れ、もむ。
- ③ なめらかになったら、薄くのばす。
- ④ 冷蔵庫に入れて、5分間、冷やす。
- ⑤ お好みの幅に切る。
- ⑥ 170℃のオーブンで20分間、焼く。



パリポリ大豆クッキー

広島市立井口小学校
第4学年 山根 千幸



★ おすすめポイント ★
給食にクッキーが出ればいい
なと思って作りました。大豆が
入っているので体に良いです。
おいしいので、いろいろな人
に作って食べてほしいです。



- ◆ 材料・分量(4人分)
- バター…100g
※マーガリンでもよい
 - 砂糖…75g
 - ★卵(全卵)…30g
 - 薄力粉…120g
 - ベーキングパウダー…小さじ1/2
 - 節分豆…40g

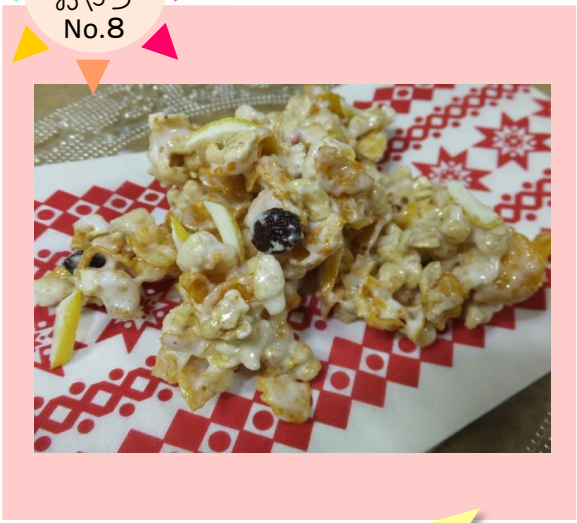
※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

- ◆ 作り方
- ① 節分豆を細かくくだく。
 - ② ボウルにバターを入れて混ぜ、砂糖を加え、さらに混ぜる。
 - ③ 溶き卵を加えて混ぜる。
 - ④ 小麦粉とベーキングパウダーをふるいながらボウルに入れ、さっくりと混ぜる。
 - ⑤ ①を加えて混ぜ、丸める。
 - ⑥ 天板に並べて、180℃のオーブンで13分間、焼く。



ざくざくレモン風味シリアルバー

東広島市立磯松中学校
第3学年 小鴨 由季



★ おすすめポイント ★
食感を楽しむために、フルーツグラ
ノーラを入れました。広島のレモンを
利用してさっぱりとしたお菓子ができ
ました。
子供も食べやすいと思います。



- ◆ 材料・分量(4人分)
- フルーツグラノーラ…45g
 - 塩…小さじ1/4
 - ★レモン汁…小さじ1/2
 - ★レモンの皮…適量
 - マシュマロ…15g

※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 深めの皿に、フルーツグラノーラ、塩、レモン汁、マシュマロの順番に入れ、500Wの電子レンジで1分間、加熱する。
 - ② すぐに、スプーンで混ぜる。
 - ③ もう一度、レンジで30秒間、加熱する。
 - ④ あら熱がとれたら、冷蔵庫で1時間、冷やす。
 - ⑤ ほどよい大きさに割る。