

# 令和元年度 朝食レシピコンテスト 入賞レシピ集

---

学校と学年は当時のものです  
順不同



朝ごはんのヒント♪

貧血対策 いろいろ朝食

調理時間 30分

ビタミンB2が不足するとつかれやすくなり貧血が起こりやすくなるので、ビタミンB2がとれる小松菜としめじを使いました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

トマト、小松菜



幸田小学校 6年 江原 大輔

◆材料(4人分)◆

- もやし.....1/2袋
- みそ.....大さじ2
- トマト.....1個
- プロセスチーズ.....15g
- お好みのドレッシング.....適量
- 卵.....2個
- 粉末だし.....6g
- 小松菜.....2束
- しめじ.....50g
- ちくわ.....1本
- ごま油.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- ごはん.....2合

◆作り方◆

【もやしのみそ汁】

- ①なべに水800ccと粉末だし4gを入れて沸かし、もやしを入れる。
- ②①にみそを溶いて入れる。

【トマトとチーズのドレッシング和え】

- ①トマトをひと口大に切り、プロセスチーズは小さめに切る。
- ②①を4等分して皿に盛り、お好みのドレッシングをかける。

【卵焼き】

- ①卵を割り、とろみが残るようにかき混ぜたら、粉末だし2gを入れる。
- ②熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、数回にわけて焼く。

【小松菜の炒めもの・ごはん】

- ①小松菜を洗い、3cmの長さに切る。しめじの石づきを落としてほぐす。ちくわは5mm幅にななめ切りする。
- ②フライパンにごま油をひき、熱したら①を入れて炒める。小松菜がしんなりしたら、しょうゆと砂糖で味をととのえる。
- ③ごはんを4人分盛り付ける。



朝ごはんのヒント♪

野菜たっぷりもりもりごはん

調理時間 30分

野菜が好きで朝からたくさん食べられるメニューを考えました。ピザトーストは、ぼくのお気に入りです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

ほうれん草、トマト



細田小学校 5年 野沢 秋登

◆材料(4人分)◆

- たまねぎ.....1/2個
- ほうれん草.....3株
- ベーコン.....4枚
- 食パン(6枚切り).....4枚
- ケチャップ.....大さじ4
- スライスチーズ.....4枚
- トマト.....1個
- 卵.....4個
- 塩.....小さじ1/4
- 黒こしょう.....少々
- ゴールドキウイ.....2個
- バナナ.....2本
- カップヨーグルト.....4個

◆作り方◆

【トースト】

- ①たまねぎはうす切り、ほうれん草は2cmの長さ、ベーコンは1cmの長さに切る。
- ②熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、①を炒める。
- ③食パンにケチャップを大さじ1ずつぬる。
- ④③に②とスライスチーズをのせる。
- ⑤④をオーブントースター1000Wで3分焼く。

【トマトオムレツ】

- ①トマトのへたを取り、横半分に切って種を取り除き、8cm角に切る。
- ②ボウルに卵を割り、①、塩、黒こしょうを入れ混ぜる。
- ③熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、②の卵液1/2を入れ、丸く形をととのえながら中火で両面焼く。これを2回繰り返す。
- ④③をそれぞれ半分に切る。

【フルーツヨーグルト】

- ①ゴールドキウイ、バナナを食べやすい大きさに切る。
- ②皿に①を4等分にして盛り付け、ヨーグルトをかける。

令和元年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはん  
のヒント♪

## マグカップでトマトチーズリゾット

調理時間  
-10分-

材料をマグカップに入れ、レンジで4分焼くだけでできる簡単レシピです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
小松菜、トマト



東水元小学校 6年 石動 天空

### ◆材料(4人分)◆

ごはん	480g
小松菜	1束
ベーコン	4枚
ミックスベジタブル(冷凍)	80g
ケチャップ	140g
卵	4個
ピザ用チーズ	40g
あらびきこしょう	適量
サニーレタス	320g
トマト	1個
中華ドレッシング	適量

### ◆作り方◆

【トマトチーズリゾット】

- ①小松菜、ベーコンを1cm幅に切る。
- ②マグカップに①、ミックスベジタブル、ごはん、ケチャップ、溶き卵をそれぞれ入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②の上にピザ用チーズをのせ、ラップする。
- ④③を1個ずつ電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ⑤④にあらびきこしょうを適量かける。

【トマトサラダ】

- ①サニーレタスを水で洗い、ひと口大に手でちぎる。
- ②トマトをひと口大にカットする。
- ③①、②を皿に4等分にして盛り付け、中華ドレッシングをかける。



朝ごはん  
のヒント♪

## サッパリ！トマトシーチキン

調理時間  
-25分-

トマトをくり抜き、シーチキン、トマト、たまねぎを混ぜるだけでかわいくごはんが作れる、朝ピッタリの料理です！

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
トマト



花の木小学校 6年 市倉 恵実

### ◆材料(4人分)◆

トマト(大)	4個
シーチキン	1缶
たまねぎ	1個
しそ	1枚
スライスチーズ	1枚
食パン(8枚切り)	2枚
お好みのジャム	適量
塩こしょう	少々

### ◆作り方◆

【トマトシーチキン】

- ①たまねぎをみじん切りにし、耐熱皿にのせてラップをしたら電子レンジ500Wで6分加熱する。
- ②トマトの上の部分を取り、まな板の上で中身をくり抜く。
- ③シーチキンを缶からボウルに出す。
- ④②のトマトの中身を約1cmの角切りにし、③に入れて混ぜる。
- ⑤④に①、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑥②でくり抜いたトマトの中に、⑤を4等分して入れる。
- ⑦しそを洗って端を切り、小さく正方形に切る。
- ⑧スライスチーズを好きな形に切る。
- ⑨⑥の上に⑦と⑧をのせる。

【トースト】

- ①食パンを半分切り、オーブントースター1200Wで1分焼く。
- ②①にお好みのジャムをぬる(⑤と⑧の余りをのせてもOK。のせるときは焼かない方がおすすめ。)



令和元年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはん  
のヒント♪

## 夏野菜オムレツ

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
小松菜、トマト、ブロッコリー、カブ



金町小学校 5年 森 莉桜

### ◆材料(4人分)◆

小松菜	120g
卵	4個
砂糖	大さじ1.5
塩	少々
マヨネーズ	少々
ピザ用チーズ	60g
ミニトマト	4個
ブロッコリー	120g
カブ(葉付き)	100g
トマト	1個
塩(塩もみ用)	少々
食パン(8枚切り)	4枚
バター	小さじ1
牛乳	700cc

### ◆作り方◆

- 【オムレツ】**
- ①小松菜を小さめにざく切りする。
  - ②①に水をふりかけて、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
  - ③ボウルに卵を割り入れて、砂糖、塩、マヨネーズで味付けて、泡立て器で泡立つように混ぜる。
  - ④③に②、チーズを入れて混ぜ合わせる。
  - ⑤熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、③、④を流し入れ、軽くかき混ぜたら弱火にする。
  - ⑥少し固まったら、半分に切ったミニトマトを並べる。
  - ⑦ふたをして蒸し焼きにして、固まったら4等分にして皿に盛り付ける。
- 【つけあわせ】**
- ①ブロッコリーをふさに分ける。
  - ②①に水をふりかけて、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
  - ③カブはくし切り、葉はきざんで軽く塩もみする。
  - ④トマトをくし形に切る。
- 【トースト・牛乳】**
- ①食パンをオーブントースター1000Wで2分焼く。
  - ②①にバターをぬり、2等分に切ったら皿に盛り付ける。
  - ③牛乳をコップにそそぐ。



赤・黄・緑のいろいろな夏野菜で栄養満点!  
朝から元気に学校に行けます。



令和元年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはん  
のヒント♪

## 1さいから食べられる! 洋風トマトがゆ

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
トマト、ブロッコリー、長ネギ



葛飾小学校 5年 奥田 泰成

### ◆材料(4人分)◆

ごはん	440g
トマト(大)	1個
ブロッコリー	70g
長ネギ	50g
ベーコン	70g
コンソメ	7g
塩こしょう	少々
粉チーズ	適量
りんご	1個

### ◆作り方◆

- 【洋風トマトがゆ】**
- ①トマト、ブロッコリー、ベーコンをそれぞれ1cm角に切り、長ネギは輪切りにする。
  - ②なべに①、ごはん、水600ccを入れ、中火でひと煮立ちさせる。
  - ③②にコンソメ、塩こしょうを入れ、混ぜて中火で3分煮る。
  - ④皿に盛り付け、粉チーズを適量ふりかける。
- 【りんご】**
- ①りんごを1/8に切り、皮をむく。
  - ②皿に2個ずつ盛り付ける。



1さいからお年寄りまで食べられる! 葛飾でとれる野菜がいっぱい! 見た目がカラフルで食欲をそそります。

令和元年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはん  
のヒント♪

## たっぷり野菜のポトフ・ ふんわりやわらかフレンチトースト

調理時間  
-30分-

ぽかぽか体も心も温まります。1日のはじまりに元気になるメニューです。ぜひ作ってみてください。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

キャベツ、ブロッコリー



綾南小学校 6年 廣川 清哉

### ◆材料(4人分)◆

キャベツ	400g
じゃがいも	4個
たまねぎ	1個
ブロッコリー	1/2株
固形コンソメ	2個
ウインナー	6本
食パン(8枚切り)	4枚
卵	2個
砂糖	大さじ2
牛乳	200cc
バター	小さじ4

### ◆作り方◆

#### 【野菜のポトフ】

- ①キャベツは6cm角に切り、じゃがいもは半分に切る。たまねぎは芯をつけたまま8等分のくし形に切る。
- ②ブロッコリーをふざに分ける。
- ③なべに水800cc、コンソメ、①を入れ、煮立ってからさらに15分煮る。
- ④ウインナーをななめに半分に切る。
- ⑤③に④とブロッコリーを加えて5分煮る。
- ⑥4等分にして皿に盛り付ける。

#### 【フレンチトースト】

- ①バットに砂糖と卵を入れてよく混ぜ、牛乳を入れて泡立て器で混ぜる。
- ②食パンを縦横半分に切り、①に1分30秒ずつ両面をひたす。
- ③フライパンを温め、バター小さじ2を溶かし②の片面を1分30秒焼く。
- ④③と同様に裏面も焼く。
- ⑤皿に盛り付ける。



令和元年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはん  
のヒント♪

## 小松菜としらすのおにぎり

調理時間  
-20分-

小松菜としらすをパリパリになるまで炒めて食感をよくしました。朝からでもすぐに食べられてとてもおいしいです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
小松菜



細田小学校 6年 福田 珠奈

### ◆材料(4人分)◆

ごはん	600g
小松菜	2束
しらす	60g
ごま	2つまみ
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1
焼きのり	8枚
みそ	大さじ3
豆腐	1パック
卵	1個
粉末だし	小さじ1/2

### ◆作り方◆

#### 【おにぎり】

- ①小松菜を1束洗って、約0.5cmの長さに細かく切る。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、①としらす、ごまを入れてパリパリになるまで炒める(ごまは指ですりつぶしながら入れる。)
- ③ごはんに、②としょうゆを入れて混ぜる。
- ④③をおにぎりの形にし、焼きのりを巻く。

#### 【みそ汁】

- ①なべに水600ccと粉末だしを入れ、沸騰させる。
- ②小松菜1束を洗って1cmの長さに細かく切る。
- ③豆腐は1cm角のさいの目切りにする。
- ④①が沸騰したら②、③を入れ、みそを溶く。
- ⑤みそが溶けたら、卵を溶き入れる。



朝ごはんのヒント♪

## 元気になれる朝ご飯

調理時間  
25分

いどりがきれいな上に、朝から鉄分、ビタミン、たんぱく質がとれて1日元気に過ごすことができます。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
枝豆、トマト、キャベツ



上平井小学校 6年 菅原 凛

### ◆材料(4人分)◆

- 食パン(6枚切り).....4枚
- 枝豆(さや付き).....100g
- 塩(枝豆ゆでる用).....小さじ1
- ミニトマト.....4個
- 卵.....4個
- 牛乳.....大さじ4
- 塩こしょう.....少々
- コーン.....40g
- バター.....大さじ2
- マヨネーズ.....適量
- キャベツ.....200g
- にんじん.....40g
- ウィンナー.....4本
- コンソメ.....大さじ2
- 乾燥パセリ.....少々
- プレーンヨーグルト.....400g
- キウイ.....2個

### ◆作り方◆

- 【スクランブルエッグトースト】
- ①枝豆をやわらかくなるまで塩ゆでし、さやから取り出す。
  - ②ミニトマトを4つに切る。
  - ③ボウルに卵を割り入れてほぐし、①、②、牛乳、塩こしょう、コーンを加えて混ぜ合わせる。
  - ④熱したフライパンにバターを溶かし、③を流し入れて軽く混ぜる。
  - ⑤食パンをオーブントースター250Wで5分焼く。
  - ⑥⑤に④を1/2ずつのせ、適量のマヨネーズをかけ、皿に盛り付ける。
- 【コンソメスープ】
- ①キャベツを短冊切りにする。
  - ②にんじんを千切りする。
  - ③ウィンナーを5mmの輪切りにする。
  - ④なべに水800cc、①、②、③、コンソメを入れ火にかけ、沸騰したら5～6分ほど煮る。
  - ⑤塩こしょうで味をととのえたら、皿に4等分して入れ、パセリをかける。
- 【キウイヨーグルト】
- ①プレーンヨーグルトを皿に4等分して盛り付ける。
  - ②キウイの皮をむき、輪切りにして、①にのせる。



朝ごはんのヒント♪

## 七種の和朝食

調理時間  
30分

調理実習で習ったゆで卵と小松菜のおひたしを参考に、朝食定番の納豆としらす、つけ物をのせ、食べやすいどんぶりにしました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
小松菜、トマト



金町小学校 5年 水井 煌太

### ◆材料(4人分)◆

- ごはん.....茶わん4杯
- 卵.....2個
- 小松菜.....2株
- たくあん.....8切れ
- 味付けのり.....12枚
- しらす.....100g
- 納豆.....2パック
- ミニトマト.....8個
- 白ごま.....小さじ1
- プレーンヨーグルト.....200g
- フルーツミックス(缶詰).....1個

### ◆作り方◆

- 【どんぶり】
- ①卵を7～8分ゆで、粗みじん切りする。
  - ②小松菜を45秒ゆで、茎を約5mmにきざみ、葉はみじん切りする。
  - ③たくあんをみじん切りする。
  - ④ごはんを4等分にして皿によそい、味付けのりを手でちぎってふりかける。
  - ⑤④に①、②、③、しらすをのせる。
  - ⑥⑤にミニトマトをのせ、白ごまをふりかける。
- 【フルーツヨーグルト】
- ①フルーツミックスの水気を切る。
  - ②①をヨーグルトと混ぜ、4等分にして皿に盛り付ける。



朝ごはんのヒント♪

## とってもかんたん！小松菜とかにかまのリゾット&バナナはちみつヨーグルト

調理時間  
15分

大好きなかにかまとチーズを使った簡単な朝ごはんを作りたいと思い、このレシピにしました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

小松菜



花の木小学校 3年 中村 紗雪

### ◆材料(4人分)◆

ごはん	茶わん4杯
小松菜	1束
かにかま	12本
卵	4個
ピザ用チーズ	大さじ4
コンソメ	小さじ4
塩こしょう	適量
バナナ	2本
ヨーグルト	200g
はちみつ	大さじ2

### ◆作り方◆

【小松菜とかにかまのリゾット】

- ①小松菜を水で洗い、3cmの長さに切る。
- ②かにかまを手でさく。
- ③卵をボウルに溶き、ピザ用チーズと混ぜる。
- ④なべに水800ccとコンソメを入れて沸騰させる。
- ⑤④に①とごはんを入れて、中火で3分ほど煮る。
- ⑥⑤に②を入れてかき混ぜる。
- ⑦なべの火を止め、⑥に③を入れ、かき混ぜる。
- ⑧塩こしょうで味をととのえる。

【バナナはちみつヨーグルト】

- ①バナナの皮をむき、フォークの背でつぶす。
- ②①にヨーグルトを入れて混ぜ、はちみつをかける。



朝ごはんのヒント♪

## かんたんふっくらマグカップケーキとみかんのヨーグルト

調理時間  
28分

材料を混ぜてレンジで温めるだけ！ウイナーがハートの形でとってもかわいい。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

枝豆



梅田小学校 4年 中川 璃子

### ◆材料(4人分)◆

ハム	4枚
ウイナー	4本
プロセスチーズ	30g
枝豆(さや付き)	80g
塩(枝豆ゆで用)	小さじ1/2
ホットケーキミックス	200g
牛乳	200cc
コーン(冷凍)	80g
ヨーグルト	200g
アーモンド	適量
カシューナッツ	適量
みかん(缶詰)	適量

### ◆作り方◆

【マグカップケーキ】

- ①ハムとプロセスチーズをそれぞれ1cm角に四角く切る。
- ②ウイナーをななめに半分に切る。
- ③枝豆をさやから取り出し、洗う。
- ④フライパンに③を入れて塩をふり、水30ccを入れてふたをしたら、中火で3分煮す。
- ⑤ホットケーキミックスと牛乳をボウルに入れて泡立て器で混ぜる。
- ⑥⑤に①、④、コーンを入れて混ぜる。
- ⑦⑥をマグカップに2等分して入れる。
- ⑧②をハートの形になるように⑦にのせる。
- ⑨電子レンジ500Wで3分温める(1個ずつ)。

【ヨーグルト】

- ①ヨーグルトを4等分にして皿に盛る。
- ②①にアーモンド、カシューナッツ、みかんの缶詰を入れる。