

令和5年度 朝食レシピコンテスト 優秀賞レシピ集

学校と学年は当時のものです

順不同

●わたしのおすすめ朝ごはん●

ひや ちゅうか た とき おも
冷し中華を食べた時に思いました。
や さい
野菜がいっぱいとれるサンドイッチです。

かん たん
簡単に
つく
作れる
あさ
朝ごはん

ひや ちゅうか ふう
冷し中華風
サンドイッチ



ざいりょう にんぶん
●材料(4人分)

しょく 食パン(サンドイッチ用).....	まい 16枚
たまご 卵.....	2個
きゅうり.....	1本
ハム.....	4枚
トマト.....	1個
ちゅうか 中華ドレッシング.....	おお 大さじ1
とりガラスープの葉(かりゅう).....	こ 小さじ1/2
マヨネーズ.....	てきり 適量
しお 塩.....	しょうじょう 少々
きとう 砂糖.....	こ 小さじ1/2
ごまぶら ごま油.....	こ 小さじ2



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜
→ きゅうり トマト

つく かた
●作り方

- 1 きゅうりを洗って、細切りにし、中華ドレッシングであえる。
- 2 ボウルに卵、とりガラスープの葉、塩、砂糖を入れて混ぜる。
- 3 温めたフライパンにごま油を入れ②を焼き、細く切る。
- 4 ハムを細く切る。
- 5 トマトを洗って、八等分のくし切りにする。
- 6 パンに卵、きゅうり、ハムの順番にのせてマヨネーズをかけて、さらに、パンではさむ。
- 7 ⑥を臭が見えるようにき切って、オシャレに盛り付ける。
- 8 トマトをハートの形に見えるようにかざる。
- 9 余った材料は、トマトのまわりにかざって完成!

25分
調理時間



●わたしのおすすめ朝ごはん●

わたしがすきなくろわっさんでさんどいっちをつくりました。
やさいがいっぱいたべられます。



くろわっさんどと フルーツヨーグルト



●材料(4人分)●

<クロワッサンド>

クロワッサン	4個
ソーセージ	8本
トマト	1個
きゅうり	1/2本
レタス	1/4個
とろけるスライスチーズ	4枚
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量

<フルーツヨーグルト>

ヨーグルト(無糖)	400g
バナナ	1本
ブルーベリー	100g
はちみつ	大さじ3



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜
→ きゅうり トマト

●作り方 ● 黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。



<クロワッサンド>

- レタス、トマト、きゅうりを洗う。
- レタスを手でちぎり、トマト、きゅうりはうす切りにする。
- ソーセージを縦半分に切る。
- ③をフライパンで焼く。
- クロワッサンを包丁で横半分に開く。このときに完全に切りはなさないように注意。
- 開いたクロワッサンの片面にマヨネーズとケチャップをぬり、もう片面にチーズを乗せ、オーブントースター(1000W)で5分ほど両面を焼く。(焼き加減はお好みで)
- ⑥を取り出す。(熱いので注意)
- ⑦にレタス、ソーセージ、トマト、きゅうりを乗せてサンドする。

※お好みに合わせて、ソースや具材の量を調整してください。

<フルーツヨーグルト>

- バナナを輪切りにする。
- ヨーグルトに、バナナ、ブルーベリー、はちみつを入れて混ぜ合わせる。



●わたしのおすすめ朝ごはん●

手間はかかるけど色々な具材が一食で食べられます。
きゅうりは熱中しようたいさくで使いました。

栄養バランスの
とれた
朝ごはん

夏野菜を使った
パンキッシュとかんたん
浅漬けきゅうり



●材料(4人分)●

<パンキッシュ>

たまご	卵	2個
なま	生クリームまたは牛乳	30ml
こな	粉チーズ	15g
しお	塩、こしょう	少々
まい	ハム	2枚
こ	ブロッコリー (冷とう)	8個
かぶ	ほうれん草	1株
こ	ミニトマト	4個
こ	ツナ (かんづめ)	10g
こ	コーン (かんづめ)	10g
よう	ピザ用チーズ	30g
まい	食パン (8枚切り)	4枚

<浅漬けきゅうり>

きゅうり	1本
めんつゆ (3倍のう縮)	30ml
ミニトマト	8個

●作り方●

<パンキッシュ>

- 野菜を洗って、具材を食べやすい大きさに切る。
ハムは2cm角程度に、ブロッコリーは2つに分ける。
ほうれん草はざく切りにし、ミニトマトは4等分にする。
パンは1/4に切る。
- 大きめのアルミカップにパンを2切れ入れ、その上に①とツナとコーンを乗せる。
- 卵に塩、こしょう、生クリームまたは牛乳、粉チーズの順に加え、軽く混ぜる。
- ②に③を注ぎ入れ、最後にチーズを散らす。
- オーブントースター(1000W)で5分程度焼き、きつね色になれば完成!

<浅漬けきゅうり>

30分 調理時間

- きゅうりとミニトマトを洗い、きゅうりは4~5cmの長さの拍子切りにし、ミニトマトはへたをとる。
- ①とめんつゆをビニールぶくろいに入れ、しっかり閉める。
- ②を冷蔵庫でねかせる。
- 食べる寸前に皿に盛りつける。



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

→ きゅうり トマト
ブロッコリー ほうれん草

●わたしのおすすめ朝ごはん●

テレビで餃子の皮を使ったレシピを見て花火を連想して作りました。朝のいそがしい時でも簡単に作れ、おかしかんかくで食べられます。



●材料(4人分)●

餃子の皮	16枚
ミニトマト	4個
ピーマン	1個
コーン	適量
ウインナー	3本
玉ねぎ	1/6個
ピザソース	適量
ピザ用チーズ	2つまみ
油	適量
桃	1個



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜
 → トマト

●作り方●



- 餃子の皮にピザソースをぬる。
- 野菜は洗って準備する。玉ねぎは皮をむき、うすくスライスする。ミニトマトは4等分に、ピーマンはうす切りに、ウインナーは5mm程度の輪切りにする。
- ①の上に②とピザ用チーズをトッピングする。
- 温めたフライパンに油を加え、③を入れてふたをして弱火から中火で3～4分蒸し焼きにする。
- ふたをとり2～3分、余熱で焼く。
- 最後、桃を切れば完成。



●わたしのおすすめ朝ごはん●

いそがしい朝に、きのうの残りの野菜をいれてもいい。
アレンジかのです。
うどんのゆでじるをつかうことで節約にもなります！



栄養満点！
夏にぴったり
冷やしうどん。



●材料(4人分)●

うどん(細)	400g
枝豆	1 ぶくろ
きゅうり	1 本
ピーマン	2 個
玉ねぎ	1 個
トマト	中玉 1 個
ほうれん草	半たば
ブロッコリー	60g
にんじん	1/2 本
ぶた肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
お湯	おなべいっぱい
小ネギ	少々
めんつゆ	適量



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜
→ 枝豆 きゅうり トマト
ブロッコリー ほうれん草

●作り方●

<準備>

- 野菜を洗って、にんじんと玉ねぎは皮をむいておく。
- ブロッコリーを小ぶさに分ける。
- ブロッコリー・枝豆・ほうれん草を蒸しておく。または3分ゆでる。
- あら熱がとれたら、枝豆はさやから出しておく。

<作り方>

- うどんをゆでる。(約5分)
- きゅうりとピーマン、にんじんは千切りに、玉ねぎはうす切り、トマトはくし切り、ほうれん草も食べやすい大きさにする。小ネギは小口切り。
- うどんのゆでじるで、にんじん、ピーマン、玉ねぎを2〜3分ゆでる。
- 野菜がゆであがったら、取り出して、次にぶた肉をゆでる。
- お皿に氷を入れる。
- めんつゆを好みでうすめてお皿に入れ、うどんを入れる。
- ぶた肉と野菜をトッピングする。



うどんをゆでている間に、
きゅうりとトマトを切るといい！



●わたしのおすすめ朝ごはん●

朝、しょくよくがないときでもこれならぜったい食べられます！

簡単に作る朝ごはん
 つるっとねばっと
 おいしいそうめん



●材料(4人分)

<そうめん>

- そうめん.....6束
- 納豆.....4パック
- 卵.....4個
- きゅうり.....1と1/2本
- ミニトマト.....16個
- 小松菜.....1束
- 大葉.....5枚
- ハム.....4枚
- 砂糖.....少々
- ごま油.....少々
- めんつゆ(ストレートタイプ)つけしる用.....大さじ1
- めんつゆ(ストレートタイプ)具材用③.....50ml
- めんつゆ(ストレートタイプ)具材用⑥.....少々

<ヨーグルト>

- ヨーグルト(無糖).....200g
- バナナ.....1本

●作り方

<そうめん>

- ① きゅうり、ミニトマト、大葉を洗って、きゅうりはうす切りにし、ミニトマトはヘタを取り、大葉は手でちぎる。
- ② ハムを型ぬきで切りぬく。
- ③ ビニールぶくろに具材用③のめんつゆと①と②を入れ、しっかりと閉じて冷蔵庫に入れる。
- ④ そうめんをゆでて氷水につけて水気を切る。
- ⑤ そうめんつゆの器に納豆・卵・砂糖・つけしる用のめんつゆを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 小松菜を洗って、ラップに包んで600wの電子レンジで3分温める。温まったら食べやすい大きさに切って、具材用⑥のめんつゆとごま油を入れてよく混ぜる。



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜
 → 小松菜 きゅうり トマト

30分 調理時間

<ヨーグルト>

- ① ヨーグルトにスプーンで切ったバナナを乗せる。

完成☆



●わたしのおすす^{あさ}め朝ごはん●

朝^{あさ}からみんなでの^たのしくごはんが^た食べられたらいいなと思^{おも}ってクレープにしました。えいよう^{かんが}を考えて^{しよくざい}食材をえらびました。

かん かん
簡単
に
つく
作れる
あさ
朝ごはん

あさ げん き
朝から元気になる
クレープ



ざいりょう にんぶん
●材料(4人分)

ホットケーキミックス	100g
たまご 卵	1個
ぎゅうにゅう 牛乳	150ml
ツナ(かんづめ)	1かん
ソーセージ	4本
サニーレタス	1枚
キャベツ	2枚
きゅうり	1/2本
ブロッコリー	4ふさ
ピザ用チーズ(細切りのもの)	40g
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量



このレシピで使った^{つか}葛飾区で生産される^{せいさん}主な^{おも}野菜^{やさい}
→ きゅうり ブロッコリー
キャベツ

つく かた
●作り方

30分
調理時間

- 野菜を洗い、適当な大きさに切る。サニーレタスは手でちぎり、キャベツはざく切り、きゅうりはうす切りにする。ブロッコリーは食べやすいように小ふさに分け、さっとゆでる。
- ソーセージを電子レンジで温める(破れつさせないように注意)。
- ツナとマヨネーズを混ぜる。
- ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ、フライパンにうすくのぼしてクレープ生地を焼く。
- ソーセージにケチャップをぬり、④でチーズ、ソーセージ、ツナマヨ、野菜など、好きな具を巻く。



●わたしのおすすめ朝ごはん●

いそろどりをよくしてわくわくするような食欲がでます。

家族で
作る
朝ごはん
朝の
やさしい畑トースト



●材料(4人分)●

<トースト>

- 食パン(6枚切り).....4枚
- ブロッコリー.....1/2個
- ベーコン(ブロック).....160g
- スライスチーズ.....4枚
- ケチャップ.....適量

<スープ>

- 小松菜.....2わ
- にんじん.....1/2本
- 水.....600ml
- 洋風だし(コンソメ)かりゅう.....2g
- 塩.....1g
- 牛乳.....200ml



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜
→ 小松菜 ブロッコリー

●作り方 黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。



<準備>

- ① 野菜を洗う。
- ② ブロッコリー、小松菜を下ゆでする。

<作り方> トースト

- ① ブロッコリーは小ふさにわけ、ベーコン、チーズは短冊切りにする。
- ② 食パンに①を乗せ、ケチャップをいそろどりよく乗せる。
- ③ オーブントースター(1000W)で2~3分焼く。

<作り方> スープ

- ① にんじんは皮をむき、千切りにする。小松菜は3cm程に切る。
- ② なべに水を入れ、にんじんをゆでてから小松菜を加え、洋風だし(コンソメ)と塩で味を調える。

<仕上げ>

- ① 牛乳をコップに注いで、トーストとスープを器に盛ればできあがり。



●わたしのおすすめ朝ごはん●

小松菜納豆オムレツの味付けは納豆のタレのみ。フライパンに卵液を流し込むだけなので、無駄もなく簡単です。「赤」「黄」「緑」全て使ったので栄養満点です。みそやうめぼしは手作りだとよけいな物が入ってないので健康的です。

栄養バランスの
取れた
朝ごはん

栄養満点!
簡単朝ごはん



●材料(4人分)●

こまつななつとう ＜小松菜納豆オムレツ＞	
小松菜	100g
卵	4個
納豆	1パック
納豆タレ	1ふくろ
ぼんず	少々
ごま油	小さじ1
＜きゅうりとにんじんの塩昆布和え＞	
きゅうり	1本
にんじん	20g
塩昆布	5g
ごま	1g
＜おみそ汁＞	
大根	80g
とうふ	100g
かんそうわかめ(カット)	2g
だし汁	600ml
みそ	30g
長ネギ	少々
＜ごはん＞	
こめ	1.5合
梅干し	4個

●作り方●

- こまつななつとう
＜小松菜納豆オムレツ＞
- 小松菜を洗ってからみじん切りし、電子レンジで600w 2分加熱する。
 - フライパンを温める。
 - ①と納豆・タレ・卵を混ぜ合わせる。
 - よく温めたフライパンにごま油を広げ、③の卵液を流しこむ。
 - 中火より弱くしてフライパンにふたをし、10分程度様子を見ながら放置。
 - 焼きあがったオムレツを8等分に切り分け1人2切ずつ盛り付ける。
 - お好みでぼんずをかける。

- ＜きゅうりとにんじんの塩昆布和え＞
- きゅうりは洗って5mm位の輪切りにする。



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

→ 小松菜 きゅうり
長ネギ 大根

30分 調理時間

- にんじんは洗って皮をむき、長さ3cm位の千切りにする。
- ①と② 塩昆布とごまをポリふくろに入れて混ぜ合わせる。
- 盛りつける。

＜おみそ汁＞

- 大根と長ネギを洗う。
- だし汁の入れたなべに、皮をむいてちょう切りにした大根を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- さいの目に切ったとうふと小口切りした長ネギ、わかめをなべに入れ、ひと煮立ちさせる。
- 火を止めてみそをとく。
- 盛りつける。

＜ごはん＞

- お茶わんにごはんをよそう。
- 梅干しはオムレツのお皿にそえる。



●わたしのおすすめ朝ごはん●

ぼくの大好きな物全部つめこんだサンドイッチはおかずも
 いっしょに食べられるので、ねむい朝でも食べやすいです。
 みそしるも具がたくさんなのが好きなので、いっぱい入れました。

栄養バランスの
 取れた
 朝ごはん

ネギまみれ定食☆
 ネギタマサバマヨサンド・
 具たくさんみそしる



●材料(4人分)●

<ネギタマサバマヨサンド>

サバマヨ	
サバの水にかん	1かん
マヨネーズ	大さじ3
塩	少々
あらびきこしょう	多め
みそ	小さじ1/2
ネギ入り卵焼き	
卵	4個
長ネギ	10cm
和風だし(かりゅう)	小さじ2
ごはん	2合
のり	4枚
スライスチーズ	4枚

<みそしる>

小松菜	1束
大根	7cm
長ネギ	1本
水	800ml
みそ	大さじ3
和風だし(かりゅう)	小さじ2

<つけもの>

きゅうり	2本
和風だし(かりゅう)	小さじ1
塩	大さじ2
しそ	3枚
ミニトマト	8個

●作り方●

<ネギタマサバマヨサンド>

- 1 サバかんの水を切る。
- 2 サバとAを混ぜてサバマヨ完成。
- 3 長ネギをみじん切りにする。
- 4 卵と長ネギと和風だしを混ぜて焼く。ネギ入り卵焼き完成。
- 5 ラップの上のにりをしいて、ごはんをうすくのせる。
- 6 ごはんの上にサバマヨ、チーズ、ネギ入り卵焼きをのせて、またごはんをうすくのせる。
- 7 のりでごはんを包んで完成。



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

→ 小松菜 きゅうり
 長ネギ 大根

25分 調理時間

<みそしる>

- 1 小松菜・大根・長ネギを洗って大根は皮をむく。食べやすい大きさに切る。
- 2 なべに水を入れて、小松菜・大根をにる。
- 3 和風だしを入れる。
- 4 具材に火が通ったら長ネギを入れる。
- 5 火を止めてみそをとく。
- 6 もう一度火をつけて長ネギに火が通れば完成。

<つけもの>

- 1 きゅうりとしそを洗って、食べやすい大きさに切る。
- 2 ビニールぶくろに切った野菜、和風だし・塩を入れてみこむ。

<ミニトマト>

- 1 ヘタを取って洗う。



●わたしのおすすめ朝ごはん●

このメニューのみりよくてきなところは、かくしあじのオーロラソースとてがるにたべられるところ。
朝のスープでひえた体をあたためます。



朝から元気
クラブサンド&
あったかカブスープ



●材料(4人分)●

<サンドウィッチ>

- 食パン(10枚切り).....8枚
- 卵.....4個
- スライスベーコン.....4枚
- きゅうり.....1本
- オリーブオイル.....少々
- オーロラソース
- マヨネーズ.....大さじ2
- ケチャップ.....大さじ2
- ウスターソース.....少々

<カブスープ>

- かぶ(葉なし).....2個
- スライスベーコン.....1枚
- 玉ねぎ.....1/2個
- ブロッコリー(冷とう).....40g
- 洋風だし(コンソメ)かりゅう.....9g
- 水.....600ml

●作り方 ● 黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。

<サンドウィッチ>

- ① ④を混ぜ合わせてオーロラソースを作る。
- ② ベーコンエッグを作る。
・卵をボールに割り入れる。
・ベーコンを切る。
・フライパンを温めて油をしく。
・ベーコンと卵をフライパンに流し入れる。
・ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったら取り出す。
- ③ きゅうりをななめ切りにする
- ④ パンをオーブントースター(1000W)で2~3分焼く。
- ⑤ ④にオリーブオイルをうすくぬる。
- ⑥ パン、ベーコンエッグ、オーロラソース、きゅうり、パンの



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜
→ きゅうり ブロッコリー かぶ

20分 調理時間

⑦ 順に重ねる。

⑦ 少しおさえて半分に切る。

<カブスープ>

- ① なべに水と洋風だし(コンソメ)を入れ、火にかける。
- ② よく洗ったかぶをいちよう切りにし、うす切りにした玉ねぎ、1cmはばに切ったベーコンといっしょに①のなべに入れる。
- ③ 火が通ったら冷とうのブロッコリーを入れて、ひと煮立ちしたら完成。



●わたしのおすすめ朝ごはん●

タンパク質・炭水化物・ビタミン・脂質・ミネラルがとれるとても体に良い料理です。

栄養バランスの
取れた
朝ごはん

ガッツリ目覚めの
朝ごはん



●材料(4人分)●

<ガーリックしらすトースト>	
しらす	4つまみ
ピザ用チーズ	4つまみ
長ネギ	1/3本
ガーリックバター	適量
食パン(6枚切り)	4枚
<小松菜と卵のとりガラスープ>	
とりガラスープの葉(かりゅう)	小さじ2と1/2
卵	1個
小松菜	1/2ふくろ
スライスベーコン	2枚
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	少々
水	400ml
<スティックサラダ>	
大根	1/4本
にんじん	1/2本
キャベツ	大2枚
ブロッコリー	1/4株
ミニトマト	4個
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	小さじ1
七味	少々
めんつゆ(3倍のう縮)	少々



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜
→ 小松菜・トマト・長ネギ・
ブロッコリー・大根・キャベツ

30分 調理時間

●作り方●

- <ガーリックしらすトースト>
- 食パンにガーリックバターをぬる。
 - 長ネギを洗って細かく切る。
 - ①の食パンに、しらすと②の長ネギをのせる。
 - さらに、チーズを乗せてトースター(1000W)で2~3分焼く。
- <小松菜と卵のとりガラスープ>
- なべに水400mlを入れ火にかける。
 - 洗った小松菜を3cm、ベーコンを1.5cmに切る。
 - お湯がわいたら②を入れ、とりガラスープの葉と塩、

- こしょうで味を整える。
- 卵を器に割り入れて、よくかき混ぜ、なべに回しながら入れる。
 - ごま油で風味をつける。
- <スティックサラダ>
- 野菜をよく洗う。
 - 大根とにんじんは皮をむき、スティックの形に切る。
 - ブロッコリーを塩ゆで、キャベツは食べやすい大きさに切る。
 - ミニトマトはヘタを取り、よく洗う。
 - みそ・マヨネーズ・砂糖・七味・めんつゆを器に入れよくかき混ぜる。
- お皿に盛りつけてできあがり

