

令和6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



カラフル! たいようフレンチトーストと フルーツハニーヨーグルト

●作品についてひとこと●

ひがとおりやすいざいりょうをつかって、つくるじかんを
みじかくしました。いろもきれいにしました。



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

えだまめ とう
枝豆・トマト・ほうれん草

●材料と分量(4人分)

【フレンチトースト】

食パン(6枚切り).....4枚
卵.....2個
牛乳.....200ml
バター.....適量
ほうれん草(冷凍).....40g
枝豆(冷凍でもよい).....40g
スライスベーコン.....ハーフサイズ2枚

スライスチーズ.....4枚
ミニトマト.....8個

【フルーツハニーヨーグルト】

ヨーグルト(無糖).....200g
バナナ.....1本
レーズン.....20g
はちみつ.....適量

●作り方 ★は保護者が担当

【フレンチトースト】

- 1 ボウルに卵を割って牛乳を入れてよく混ぜる。
- 2 ★食パンを4等分に切る。
- 3 ①に②を入れてひたす。途中で裏返す。(ひたす時間は5分くらい)
- 4 ひたしている間にミニトマトは4等分、ベーコンは1cm幅、チーズは4等分に切って、枝豆はさやから出す。
- 5 フライパンにバターを入れて火にかける。とけたら食パンを入れる。
- 6 ★焼き色がついたら裏返す。
- 7 ほうれん草(冷凍)、ミニトマト、枝豆、ベーコンをのせ、最後にチーズをのせて、ふたをする。
- 8 ★チーズがとけたらお皿に盛り付けて完成。

【フルーツハニーヨーグルト】

- 1 ★バナナを1cm幅に切って、さらに半分に切る。
- 2 お皿にヨーグルトを入れてバナナとレーズンをのせる。
- 3 はちみつをお好みで入れて完成。

調理時間 20分

たかさこしょうがっこう ねん
高砂小学校 1年

黒田 尋吾





えだまめ 枝豆とじゃこのチーズトースト キャベツとソーセージの ココットエッグ



● さくひん 作品についてひとこと ●

子どもだけで作れるように、火を使わない簡単なレシピを考えました。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

えだまめ 枝豆・トマト・キャベツ

● さいりょう ぶんりょう にんぶん 材料と分量(4人分)

【チーズトースト】

食パン(6枚切り)	4枚
ちりめんじゃこ	20g
枝豆(冷凍)	60g
シュレットチーズ	40g
バター	適量
ミニトマト	8個

【ココットエッグ】

キャベツ	4枚
あらびきソーセージ	2本
卵	4個
塩・こしょう	適量

● つく かけ 作り方

【チーズトースト】

- 枝豆(冷凍)を電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 食パンにバターをぬり、ちりめんじゃここと枝豆をのせる。
- シュレットチーズを全体的にのせてトースターで焼く。
- 焼きあがったら、お皿にトーストとミニトマトを盛り付ける。

【ココットエッグ】

- キャベツを太めの千切りにする。
- ソーセージをななめにうすく切る。
- ココットに切ったキャベツとソーセージを入れる。
卵を割り入れ、塩・こしょうをする。卵の黄身にフォークで数箇所穴をあける。
- ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分20秒加熱したら完成。

調理時間 20分



はな き しょうがっこう ねん 花の木小学校 5年 岩田ひなの





トマトカップサラダと トマトリア風

●作品についてひとこと●

トマトを工夫して使いました。
トマトカップサラダはお皿ごと食べられます！

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・ブロッコリー



●材料と分量(4人分)

【トマトカップサラダ】

トマト……………大4個
きゅうり……………1本
コーン(缶)……………1/2缶(100g程度)
ブロッコリー……………1ふさ

【トマトリア風】

ベーコン……………8枚
小松菜……………3枚
コーン(缶)……………1/2缶(100g程度)
(サラダといっしょに1缶使う)
ご飯……………茶わん4杯分
チーズ……………100~150g
コンソメ……………キューブ1個
牛乳……………200ml

●作り方

【トマトカップサラダ】

- 1 ブロッコリーを切ってゆでる。
- 2 ゆでている間にトマトの上を切って中身をくりぬく。
(くりぬいた中身はトマトリア風で使うので、別のお皿に取っておく)
- 3 きゅうりをななめの輪切りにする。それをトマトの中にもえる。
- 4 コーンを中に入れる。冷めたブロッコリーも入れて完成！

【トマトリア風】

- 1 小松菜、ベーコンを小さく切る。コンソメも切る。
- 2 小松菜とベーコンとコーンをいためる。いためたらお皿にうつす。
- 3 カップサラダで取っておいたトマトの中身をいためて水分をとばす。
- 4 ③に②とご飯を入れ、いっしょにいためる。
- 5 最後にチーズとコンソメと牛乳を入れて④にからめる。チーズがとけたらお皿に盛り付けて完成！

(塩・こしょうを入れてもOK!)



調理時間 30分

幸田小学校 6年

山とつばき





夏やすいとぴったり!

かんたん! ツナマヨそうめん おいしい!

●作品についてひとこと●

ほくがすきなトマトときゅうりを使った、かんたんな
そうめんレシピです。おいしいので、モリモリ食べられます。

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



●材料と分量(4人分)

【そうめん】

- そうめん.....6束
- きゅうり.....1本
- 塩.....小さじ1/2
- ツナ(水煮缶70g).....2缶
- マヨネーズ.....大さじ4
- めんつゆ(2倍のうしゆく).....大さじ4
- コーン(缶).....大さじ4
- ミニトマト.....12個

【ヨーグルト】

- ヨーグルト(無糖).....200g
- ブルーベリー.....100g
- ブルーベリーソース.....大さじ2
- バナナ.....1本

●作り方

【そうめん】

- ミニトマト、きゅうりを洗って、きゅうりはうす切り、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ビニールぶくろにきゅうりと塩を入れて混ぜ、5分おいてから水気をしっかりしぼる。
- ボウルにツナ缶をしるごと入れる。コーン、マヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜる。
②を入れて混ぜる。
- なべにお湯をわかして、そうめんを4分ゆでて、ざるにあげ水で冷やして水気を切る。
③に入れて混ぜる。
- お皿に盛り、ミニトマトをかざる。

【ヨーグルト】

- ヨーグルトをお皿に入れ、切ったバナナとブルーベリーをのせる。
- ブルーベリーソースをかける。

調理時間 15分

しははら しょうがっこう 3年

畑 大雅





なつ や さい 夏野菜のBKTサンド



●作品についてひとこと●

作品はロールパンだけど食パン1/2でも作れます。
BKTのBはベーコン。Kはきゅうり。Tはトマト。
コールスローには、キャベツとコーン以外に枝豆を入れました。

●材料と分量(4人分)

【BKTサンド】

ベーコン……………ハーフサイズ8枚
きゅうり……………1/2本
トマト……………1個
ロールパン……………8個
サニーレタス……………2枚

【バナナスムージー】

バナナ……………2本
牛乳……………500ml

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

えだまめ
枝豆・きゅうり・トマト・キャベツ

【コールスロー】

市販の千切り野菜……………135g程度
(キャベツ・人参・紫キャベツなど)
コーン(缶)……………大さじ2
枝豆(冷凍)……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1
調味酢……………大さじ1
塩……………ひとつまみ

調理時間 20分

●作り方 ● BKTサンドの手順 ▲ コールスローの手順 ■ バナナスムージーの手順

- ▲ 枝豆(冷凍)を電子レンジで解凍し、冷ましておく。
- ロールパンをたてに1cm残して切りこみを入れる。
- ▲ ボウルに千切り野菜を入れ、塩もみする。
- トマトときゅうりをうす切りにする。
- レタスを一口大にちぎる。
- ▲ ③の千切り野菜を1度軽く洗ってから、よくしぼる。
- ベーコンをフライパンで焼く。
- 牛乳とバナナをミキサーに入れて、混ぜる。⇒■完成
- ▲ ⑥の千切り野菜に枝豆とコーンとマヨネーズ、調味酢を入れて混ぜる。⇒▲完成
- ロールパンにサニーレタス、トマト、きゅうり、ベーコンをはさむ。⇒●完成



こまつみなみしょうがっこう 5年 小林 青葉





とまとたっぷり ひき肉ごはん

●作品についてひとこと●

やさいと肉をたくさん食べられるようにくふうしました。
いろいろがきれいに見えるようにトマトをたくさんつかいました。

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



●材料と分量(4人分)●

トマト	2個
アボカド	1個
ベビーリーフ	1ふくろ
たまねぎ	1/2個
豚ひき肉	300g
ご飯	4人前
塩	少々
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2



●作り方●

- 1 トマトとアボカドを一口大に切る。
- 2 たまねぎをみじん切りにする。
- 3 フライパンにひき肉を入れ弱火でいためる。
ひき肉から油が出てきたら、たまねぎをくわえて、さらにいためる。
- 4 塩、ウスターソース、ケチャップでいためたひき肉に味付けする。
- 5 お皿にご飯を盛り、周りにトマト、アボカド、ベビーリーフを盛り付け、味付けしたひき肉を真ん中にのせれば完成。

調理時間 30分

はな きしょうがっこう 5年 柴野 拓真





こまつなソテートーストと トマトスープ

●作品についてひとこと●

きのこやこまつながきれいな人になすきになってほしいから、めんつゆやバターをいれてこまつなやきのこのにがいあじを食べやすくしました。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

こまつな
小松菜・トマト



●材料と分量(4人分)

【トースト】

- 小松菜……………1束
- しめじ……………1ふくろ
- ベーコン……………3枚
- 食パン(6枚切り)……………4枚
- ミックスチーズ……………適量
- バター……………20g
- めんつゆ(3倍のうしゆく)……………大さじ2

【トマトスープ】

- トマト……………1個
- たまねぎ……………1/2個
- 卵……………2個
- マヨネーズ……………大さじ2
- コンソメ……………大さじ2
- 水……………800ml
- 塩・こしょう……………適量

●作り方

★は保護者が担当

【トースト】

- ① 小松菜は3cm幅くらい、ベーコンは1cm幅くらいに切る。しめじは小さくに分ける。
- ② ★フライパンにバターを入れ、①で切った具材をいため、めんつゆで味付けする。
- ③ 食パンに②とチーズをのせ、トースターで5分焼く。

【トマトスープ】

- ① トマトは2cm角に、たまねぎはうす切りにする。
- ② ★なべにマヨネーズを入れて、①をしんなりするまでいためる。
- ③ 水をくわえて、にたったら調味料を入れる。
- ④ ★といた卵をまわし入れる。

調理時間 20分

ほりきりしょうがっこう
堀切小学校 2年

堀内 梨令





しょうがんだの 食感が楽しい スーププレート

●作品についてひとこと●

サンドイッチはふわふわ、スープはシャキシャキで食感が楽しいプレートです。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

えだまめ
枝豆・トマト・キャベツ



さいりょう ぶんりょう にんぶん ●材料と分量(4人分)

食パン(8枚切り).....	8枚
トマト.....	2個
卵.....	4個
人参.....	1本
キャベツ.....	4枚
枝豆.....	16さや

オリーブオイル.....	大さじ2
牛乳.....	大さじ3
砂糖.....	大さじ1
マヨネーズ.....	適量
とりがらスープの素.....	小さじ2
コンソメ.....	小さじ4
水.....	600ml程度

つく かけ ●作り方

【サンドイッチ】

- 食パンを半分に切る。
- ボウルの中に卵、Aを入れて混ぜる。
- 温めたフライパンにオリーブオイルをひき、2を焼き、スクランブルエッグを作る。
- トマトを8等分のくし切りにする。
- 食パンに3・4をはさんで盛り付ける。
- 余ったトマト(半分)をかざる。

【スープ】

- 人参は皮をむき一口大に切る。
- キャベツはざく切りにする。
- 枝豆はゆでてさやから出す。
- なべに水を入れ1・2をゆでて、コンソメを入れる。
- スープをカップに入れ、枝豆を入れると出来上がり。

調理時間 30分

ふたがみしょうがっこう 5年

石鉢 杏奈





真だくさんクリームスープ

●作品についてひとこと●

フライパン1つで作れるのでとても簡単です。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

こまつな
小松菜・トマト



●材料と分量(4人分)●

小松菜	2束
ベーコン	3枚
しめじ	適量
たまねぎ	小1個
オリーブオイル	少々
塩・こしょう	少々

牛乳	3.5~4カップ
コンソメ	小さじ1
小麦粉	小さじ3
マカロニ(2分ゆで)	50g
ミニトマト	適量
パン	適量

●作り方●

- 小松菜を洗って約2cm幅に切る。たまねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。しめじはほぐす。
- フライパンにオリーブオイルをひき、①で切った食材を入れる。
- 塩・こしょうをふり、しんなりするまでいためる。
- Aを混ぜあわせておき、③に入れる。
- にえてきたらマカロニを入れ、2~3分ほどとろみが出るまで混ぜる。
- 器に盛り、別皿にパン、トマトをそえて完成。

調理時間 25分

ほそだしょうがっこう ねん
細田小学校 6年

高橋秀太郎





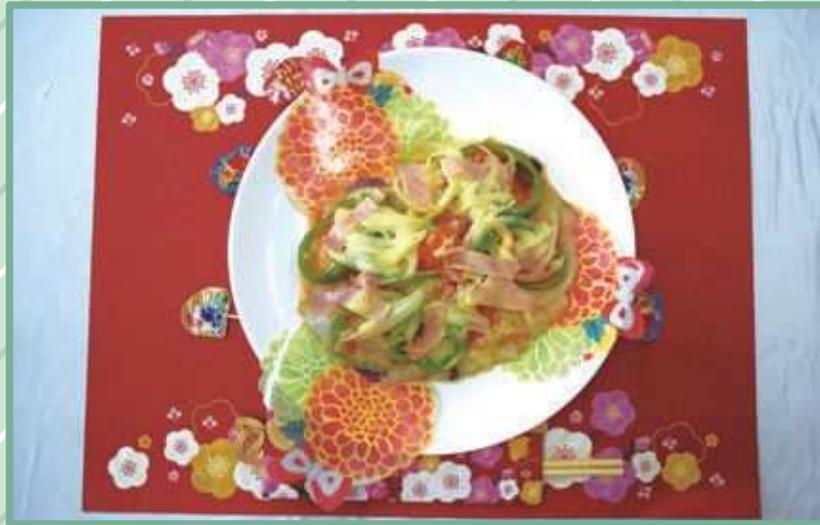
もちピザトースト

●作品についてひとこと●

正月に余ったおもちで作りました！
栄養バランスに気をつけています。

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



●材料と分量(4人分)

もち	720g
トマト	4個
ピーマン	4個
たまねぎ	1/2個
ハム	8枚
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	2ふり
チーズ	好きなだけ

●作り方

- 1 おもちをぬらしてレンジで1分30秒温めて、ボウルに入れてめんぼうでつぶす。
- 2 おもちをラップではさんでめんぼうでうすくのばす。
- 3 ピーマンを輪切り、ハムを短冊切り、たまねぎをうす切りにする。
- 4 トマトを半分で切って、中をくりぬく。
- 1 くりぬいたトマトをつぶし、オリーブオイル、こしょう、塩を入れてトマトソースにする。
- 2 フライパンにうすくのばしたおもちをのせ、その上にトマトソース、ピーマン、たまねぎ、ハム、チーズをのせる。
- 4 ふたをして、弱火で10分焼いたら完成！

調理時間 30分

青戸小学校 6年

伊藤龍之介





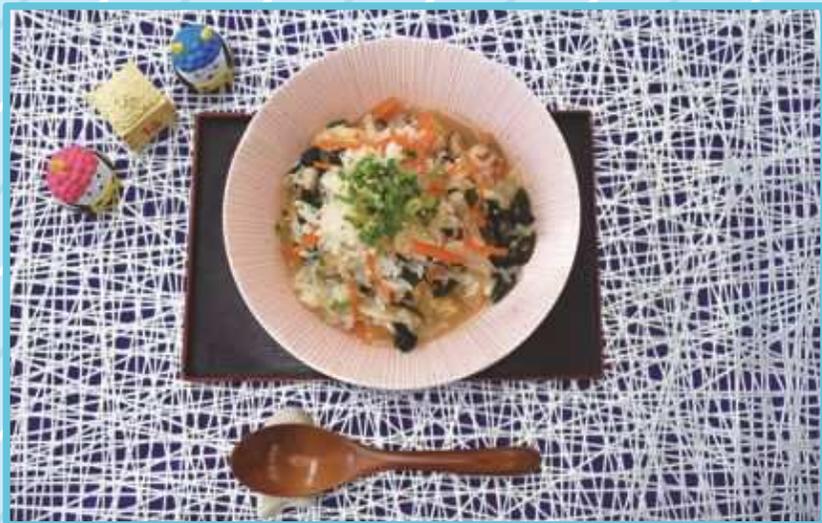
まごわやさし! えいようまんてん 栄養満点ぞうすい

●作品についてひとこと●

栄養がとれ、簡単に作れ、サッと食べられるように考えました。
なべ1つで、材料を入れて煮るだけで、簡単に栄養満点でサラダと食べられるように考えました。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

ねぎ・大根



●材料と分量(4人分)●

- めんつゆ(3倍のうしゆく)……おおよそ 大さじ6
- ご飯……………400g
- 人参……………100g
- 青ねぎ……………適量
- 油あげ……………40g
- かんそうわかめ……………8g
- ちりめんじゃこ……………20g
- 大根……………100g
- しいたけ……………40g
- ごま……………適量
- 水……………700ml



●作り方●

- 人参、大根は皮をむいて千切り、油あげも千切りにし、しいたけをうす切り、青ねぎを小口切りにする。
- なべに水、めんつゆ、人参、大根、しいたけ、油あげを入れ、強火にかける。
- にたったら、ご飯、ちりめんじゃこ、わかめを入れる。
- 再びにたったら、器に盛り、青ねぎを散らし、ごまをかける。

調理時間 15分

こまつみなみ しょうがっこう 5年

永田 愛依





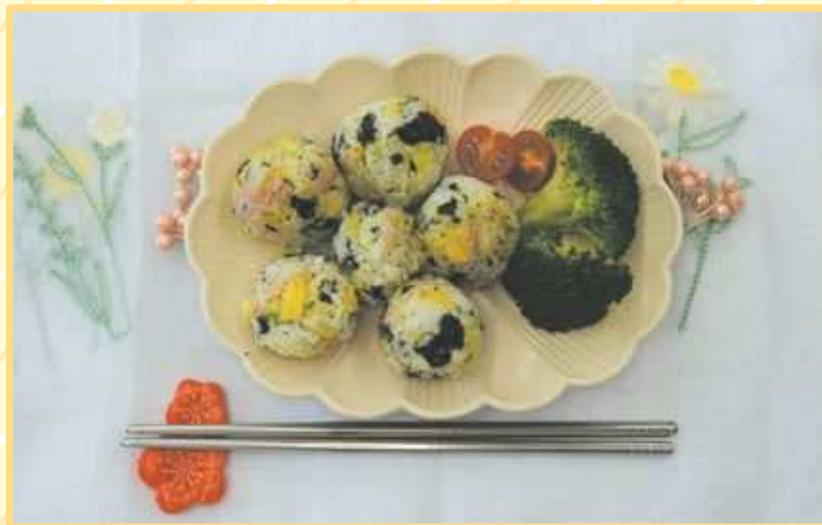
かんこくふう ひとくち 一口おにぎり

●作品についてひとこと●

一口サイズのおにぎりはえいようがたくさん入っていて手がるに食べられます。

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・ブロッコリー



●材料と分量(4人分)

ごはん……………700g
たくあん……………160g
ブロッコリー……………160g
ミニトマト……………4個
韓国のみ……………120g
ツナ(缶)……………120g
マヨネーズ……………大さじ2
塩……………少々(味を見て足りない場合)

●作り方

- 1 ブロッコリーを一口大にカットし、大きめのなべにブロッコリーと塩大さじ1を入れ2分ゆでる。
- 2 ①の一口大のブロッコリーを8個取分ける。
- 3 残りのブロッコリーとたくあんをみじん切り程度にする。
- 4 ボウルにご飯、③、油を切ったツナ、マヨネーズ、手でちぎった韓国のみを入れよく混ぜる。(味見をして足りない場合は塩を少々入れ混ぜる。)
- 5 ④を一口大の丸形にする。
- 6 ミニトマトをヘタを取ってあらう、半分に切る。
- 7 お皿に一口おにぎりを盛り付けて、ミニトマトと取分けておいたブロッコリーをそえたら、出来上がり！

調理時間 30分

みなみおくと しょうがっこう ねん 谷川 晴星

