平成23年度
朝食レシピコンテスト
入賞レシピ集

順不同

朝ごはんのヒント

第1回朝食レシピコンテスト・優秀作品

ぼくでもかんたんオムライス

調理時間 15分

僕の大好きなオムライスをかんたんレシピにしました。
短時間でおいしく作れます。

【材料】〈4人分〉

A
- 卵…4個（Lサイズ）
- 牛乳…120cc
- 塩…少々

B
- ごはん…茶わん4杯
- コーン（缶）…大さじ4
- ケチャップ…大さじ4

バター（有塩）…40g
スライスチーズ（とろけるタイプ）…4枚

C
- プチトマト…8個
- スライスきゅうり…8枚（約1本）

【作り方】

☆フライパンを温め始める

① Bを合わせてよく混ぜ、お皿に4等分する。温かいうちにスライスチーズを上にのせる。

② Aを合わせて混ぜる。フライパンにバターを入れ、Aを流し入れ、木ベラでふんわりとなるまで混ぜる。（中火よりやや強めの火）

③ ①に②をのせ、Cを添える。

栄養士さんからのひとこと

まぜて、オムレツをのせるだけ！超時短 朝ごはん

卵には良質なたんぱく質、牛乳、チーズにはカルシウム、ご飯には糖質と、オムライスは全体として栄養たっぷりの料理です。野菜を具や付け合わせとして追加することで、さらに栄養バランスもOKです。

栄養士さんからのひとこと

いろいろな食品が入ったパンケーキのちょっとおしゃれな朝ごはん

豆腐は、たんぱく質や脂質、カルシウム、カリウム、ビタミンB群なども含まれている栄養価に優れた食品です。このパンケーキは、野菜の栄養や、たんぱく質、糖質が手軽にとれるので、朝食としても重宝ですね。

朝ごはんのヒント

第1回朝食レシピコンテスト・入選作品

元気もりもりパンケーキ

調理時間 20分

栄養バランスのとれた塩味のパンケーキです。混ぜて焼くだけなので簡単に作れます。

【材料】〈4人分〉

- ホットケーキミックス…1袋（200g）
- 絹ごし豆腐…½丁（200g）
- ツナの缶詰（オイルタイプ）…1缶
- 卵…1個
- ミックスベジタブル（冷凍）…100g
- 粉チーズ…大さじ2
- 塩…小さじ½
- サラダ油…適量
- ウィンナーソーセージ…8本
- サラダ菜…8枚
- プチトマト…8個

【作り方】

① ボウルに豆腐と卵、塩を入れて泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。ツナ缶は油ごと加えてさらに混ぜる。

② ①に粉チーズとホットケーキミックスを入れ、粉気が残らないようによく混ぜる。ミックスベジタブルも加えてヘラで混ぜる。

③ フライパンを熱し、サラダ油をうすくひき、丸く伸ばした生地を両面焼く。フライパンのすき間でウインナーソーセージも一緒に焼く。

④ ③を盛りつけ、サラダ菜とプチトマトを添える。

ポイント

モッチリとした、やや固めの食感の生地です。
①に牛乳100ccを加えると、フンワリした生地に焼き上がります。

朝ごはんのヒント

第1回朝食レシピコンテスト・入選作品

ちりめんじゃこトースト

調理時間 20分

意外な組み合わせで、重ねて焼くだけの簡単料理。
いろいろな栄養もとれます。

【材料】〈4人分〉
食パン（4枚切り）…4枚
ちりめんじゃこ…30g
スライスチーズ
（とろけるタイプ）…4枚
焼き海苔…1枚
マーガリン…適量
トマト…1個

【作り方】
① オーブントースターを220℃に温め、半分に切った食パンを1分焼き、マーガリンを塗る。
② 焼き海苔を8等分に、スライスチーズは半分に切り、トマトはうすく輪切りにする。
③ ①にちりめんじゃこ、焼き海苔、トマト、スライスチーズの順にのせる。
④ ③をオーブントースター（220℃で3分、230℃で1分）で焼く。

栄養士さんからのひとこと

じゃこと海苔で和風トーストの朝ごはん

チーズのコクと、じゃこや焼き海苔の塩分、そしてトマトの旨みがほどよくバランスを取り合っておいしさがぐっとアップします。じゃこや海苔はカルシウムなどのミネラルを含みます。

朝ごはんのヒント

第1回朝食レシピコンテスト・最優秀作品

ネバネバネバーギブup丼

調理時間 20分

短時間で作り上げることができ、
おかずも3つも入っているので栄養満点です。

【材料】〈4人分〉
納豆…2パック
オクラ…6本
やまいも…5cmくらい
きざみのり・かつおぶし
…お好みで
ごはん…4杯
しょうゆ…適量
塩（板ずり用）

【作り方】
① 板ずりしたオクラをゆで、5mmの輪切りにする。
② やまいもを5mm角のさいの目切りにする。
③ ごはんに①で切ったオクラと②のやまいもと納豆をのせてのり、かつおぶしを散らす。
④ 好みでしょうゆを適量入れる。

栄養士さんからのひとこと

ネバネバ食品で栄養いっぱい朝ごはん

やまいもには消化酵素が含まれるため、消化が良いと言われています。オクラのネバネバの成分はムチンとペクチンです。ムチンは体の粘膜を保護し、ペクチンは腸内のコレステロールを下げる効果があると言われています。納豆は腸内環境を整える効果が期待されます。さらにたんぱく質、ビタミンB2なども含まれます。

朝ごはんのヒント

第1回朝食レシピコンテスト・入選作品

野菜と魚のまぜご飯

調理時間 20分

冷蔵庫の中にある残り物で、節約と栄養のバランスを考えました。
火を使わずに子供でも簡単にできる物を作ってみました。

【材料】〈4人分〉

ごはん…茶わん4杯
キャベツ…¼枚
きゅうり…1本
塩こんぶ…2つかみ
白ごま…小さじ2
小梅…4個
しらす…大さじ2
しゃけフレーク…大さじ4

【作り方】

① キャベツは1cmくらいに、きゅうりは輪切りにする。
② ①に塩こんぶを入れ、手もみして味をつける。
③ ごはんにしらす、ごま、しゃけフレークを入れ、①②を混ぜ小梅をのせる。

栄養士さんからのひとこと

味つけいらずの まぜるだけの朝ごはん

お魚は良質なたんぱく源です。しかも、しらすはカルシウムが豊富で骨や神経の成長を助ける働きがあり、鮭の赤い色は抗酸化作用が注目される色素の一種です。梅は疲労回復効果があると言われているクエン酸を含み、キャベツはビタミンCと食物繊維を含みます。

朝ごはんのヒント

第1回朝食レシピコンテスト・優秀作品

さらっと！スープとりめし

調理時間 30分

忙しい時でも、ごはんと野菜と肉が一度に食べられます。

【材料】〈4人分〉

にんじん…½本
しめじ…½パック
鶏もも肉…200g
出し汁…1000ml
ごはん…茶わん4杯
塩・しょうゆ…適量
卵…1個
砂糖…少々
サラダ油…少々
こねぎ・いりごま・のり…お好みで

【作り方】

① 鶏肉、にんじん(千切り)、しめじを切る。
② ふっとうしたお湯にだし汁と、塩、しょうゆを少し濃い目になるように入れる。(だし汁は昨晩作ったものでも、市販のものでも良い)
③ ②の中に鶏肉を入れ、あくがでたら取る。にんじん、しめじも入れる。
④ うす焼き卵をつくり、千切りにする。
⑤ ごはんをよそったどんぶりに③のスープを入れ、うす焼き卵、こねぎ・いりごま・のりを好みでトッピングする。

栄養士さんからのひとこと

いろんな栄養を一度に おいしく、スープも おいしい朝ごはん

鶏肉は良質なたんぱく質を多く含みます。にんじんは体内でビタミンAに変わって粘膜を守り、体を健康に保ってくれるβ-カロテンが豊富です。また、しめじには旨み成分グアニル酸が含まれているので、料理をおいしく仕上げてくれます。

朝ごはんのヒント

第１回朝食レシピコンテスト・入選作品

スクランブルロール、バナナシェイク

調理時間 20分

野菜と卵とパンが一度に食べられ、バナナシェイクで栄養と腹もち満点

【材料】〈4人分〉
レタス…1枚
ベーコン…8枚
ブロッコリー（冷凍）…適量
プチトマト…7個
卵…4個
塩、こしょう、マヨネーズ、バター…適量
ロールパン…8個
バナナ…4本
牛乳…400cc

【作り方】

【スクランブルロール】
① 冷凍ブロッコリーを電子レンジ（600w 1分30秒）で解凍し、その間にベーコンを焼く。
② パンに切れ目を入れ、マヨネーズを塗り、レタスと焼いたベーコンをはさむ。
③ きざんだブロッコリーとトマト、卵を混ぜ、塩・こしょうをして、フライパンにバターを入れスクランブルエッグを作り、②のパンにはさむ。

【バナナシェイク】
① バナナと牛乳をミキサーに入れる。

栄養士さんからのひとこと

野菜入りスクランブルエッグで栄養アップの朝ごはん

パン、卵、野菜、くだもの、牛乳と、いろいろな食べ物が組み合わされた料理です。食べ物は、組み合わせることで、たんぱく質やビタミンなどバランス良くとることができます。

朝ごはんのヒント

第１回朝食レシピコンテスト・入選作品

とろ～りチーズフレンチトースト

調理時間 15分

簡単に作れ、一口で食べられてとてもおいしい、朝から元気になれるメニューです。

【材料】〈4人分〉
食パン（6枚切り）…4枚
牛乳…約200mℓ
卵（Lサイズ）…2個
砂糖…大さじ2
バター…20g
ミックスチーズ…100g
ロースハム…4枚
きゅうり…½本
プチトマト…8個
ゴールドキウイ…2個
マヨネーズ…12g

【作り方】
① 卵、牛乳、砂糖を混ぜる。
② 食パンを8等分に三角に切り①にひたす。
③ フライパンでバターを溶め②を焼く。
④ 両面きつね色になったらチーズをふりかける。

栄養士さんからのひとこと

三角形で食べやすいひとくちサイズの朝ごはん

牛乳、卵、バター、チーズは、良質なたんぱく質やカルシウムの宝庫です。また、砂糖は脳の栄養になる糖質そのものですので、朝からすっきり元気に過ごすための朝食としてたっぷりおいしく食べたいですね。このレシピは忙しい朝でも一口サイズで手軽に食べられますよ。サラダやフルーツを添えれば、栄養バランスもさらによくなります。

朝ごはんのヒント

第１回朝食レシピコンテスト・優秀作品

かんたん！カレードリア

調理時間 25分

おいしくていくらでも食べられます。
いそがしい朝でも、かんたんに早く作れます。

【材料】〈4人分〉
昨日の残りのカレー…4人分
ミックスチーズ…150g
ごはん…茶わん4杯
乾燥(粉)パセリ…適量

【作り方】
① 昨日の残りのカレーを電子レンジで温める。
② ①をごはんに混ぜて4つのお皿に分ける。
③ ②にチーズをのせる。
④ オーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

栄養士さんからのひとこと

チーズの活躍でカレーが朝ごはんに大変身

チーズは、たんぱく質、カルシウムが豊富です。たんぱく質は体をつくるのに必要な栄養素、カルシウムは骨や神経の健やかな成長を助けるのに役立つので、育ち盛りの皆さんには欠かせない栄養成分です。また、カレーには野菜をたっぷり入れれば栄養満点です。

朝ごはんのヒント

第１回朝食レシピコンテスト・入選作品

バランスまんてんホットサンド

調理時間 20分

おはしもいらない、片手で食べられます。洗い物も少ないです。

【材料】〈4人分〉
食パン（8枚切り）…8枚
キャベツ…2枚
卵…4個
ハム…4枚
スライスチーズ（とろけるタイプ）…4枚
マーガリン…少々
塩・こしょう…少々
マヨネーズ…少々
ゴールドキウイ…4個
牛乳

【作り方】
① キャベツを千切りにしておく。
② 卵を目玉焼きにし、塩・こしょうをして両面焼く。
③ パンにマーガリンを塗り、キャベツの千切り、マヨネーズ、目玉焼き、ハム、スライスチーズをのせ、もう一枚のパンではさみ、ホットサンドメーカーできつね色になるまで焼く。
④ ③を適当な大きさに切って盛りつけ、ゴールドキウイ、牛乳を添える。

栄養士さんからのひとこと

キャベツが味のアクセント

キャベツにはビタミンCのほか、ビタミンU(別名キャベジン)、ビタミンKが含まれています。ビタミンCは細胞を守るビタミンで、ビタミンUは胃腸の粘膜を回復させる働き、肝機能をよくする働きがあります。ビタミンKは止血と骨作りの働きがあります。ハムや卵、チーズなど動物性の食品といっしょにとることで栄養バランスがよくなります。

朝ごはんのヒント

第１回朝食レシピコンテスト・入選作品

シャキシャキレタスとフワフワたまごごはん！

調理時間 15分

レタスと卵とウインナーで栄養満点。かんたんでおいしいレシピです。

【材料】〈4人分〉
スライスチーズ（とろけるタイプ）…４枚
レタス…２枚
ごはん…茶わん４杯
卵…５個
塩・こしょう…少々
牛乳…大さじ３
ウインナーソーセージ…５本
ケチャップ…適量
バター…４g
サラダ油…大さじ１

【作り方】
① レタスを一口サイズにちぎる。
② 割った卵の中に、塩・こしょう、牛乳と細かく切ったチーズを入れ混ぜる。
③ 熱したフライパンにバターを溶かし、②を入れ、かきまぜながら炒める。
④ フライパンにサラダ油を入れ、一口サイズに切ったウインナーソーセージを焼く。
⑤ 茶わんにごはんを入れ、その上に①のレタス、③の卵、④のウインナーソーセージの順にのせ、ケチャップをかける。

栄養士さんからのひとこと

レタスのシャキシャキ感がおいしい朝ごはん

レタスのシャキシャキ感が食欲をそそります。卵は、良質なたんぱく質やビタミンB2、鉄分などを含んでいる栄養価の高い食品です。チーズ、バター、牛乳などの乳製品も入ってさらにおいしさアップです。

朝ごはんのヒント

第１回朝食レシピコンテスト・入選作品

トリプルサンド

調理時間 15分

時間や手間をかけずに、デザートまで一緒に食べられるお手軽サンドです。

【材料】〈4人分〉
バターロール…12個
A
- ロースハム…４枚
- きゅうり…⅓本
- マーガリン…適量

B
- ブルーベリージャム…適量
- クリームチーズ…４個

C
- バナナ…½本
- レモン汁…少々
- ピーナッツバター…適量

【作り方】
① クリームチーズは室温に戻しておく。
② バターロールをトースターで１分くらい焼き、切り込みを入れる。
③ きゅうりとバナナはななめうす切りに、バナナの切り口にはレモン汁を塗っておく。
④ クリームチーズは適当な厚さに、ハムは半分に切る。
⑤ バターロール各４個ずつに、マーガリン、ブルーベリージャム、ピーナッツバターを塗る。
⑥ A、B、Cの組み合わせで、具材をはさむ。

栄養士さんからのひとこと

ロールパンにいろいろはさんで、お手軽サンドの朝ごはん

のびのびと成長するためには、いろいろな食物からいろいろな種類の栄養素をバランスよくとるのが理想的です。いろいろな食材を組み合わせてとる栄養素が成長を助けます。