

平成24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

スパイシーサンド

キャベツをカレー粉で炒めているのでピリッとしていますが朝食には栄養バランスバッグです。



調理時間
15分

材料
食パン (8枚切り): 8枚
キャベツ: 1/6個
カレー粉: 大さじ1
ウインナー: 4本
マーガリン: 適量
スライスチーズ: 4枚
ケチャップ: 適量
イエローマスターード: 適量
塩・こしょう: 少々
サラダオイル: 少々
パセリ: 適量

作り方
① 食パンはトーストする。
② キャベツはきざんで洗う。
③ 切ったウインナー、キャベツの順に炒めて、塩・こしょう、カレー粉を入れ、さらに炒める。
④ ①にマーガリンを塗って、チーズをのせて③をのせてイエローマスターードをかけ、サンドする。
⑤ 切って盛り付け、ケチャップをかけて、できあがり。

えいようし 栄養士さんからのひとこと



カレー味で食欲アップの朝ごはん

キャベツに多く含まれるビタミンUは、別名「キャベジン」と呼ばれ、胃や腸の粘膜を回復させ胃腸を元気にしてくれます。ピリッとしたカレー味で、食欲のない朝でもしっかり食べられます。

ごはんカラフルおやき

素材の味をいかした、ごはんとまぜて焼くだけの、簡単で栄養満点です。



調理時間
25分

第2回朝食レシピコンテスト1~4年生の部 最優秀作品 西小菅小学校1学年 高倉里奈

材料
ごはん: 660g
(大人用180g、子ども用150g)
金揚げしらす: 25g
Ⓐ にら: 20g
白ごま: 5g
チーズ(キャンディタイプ): 40g
桜エビ: 20g
サラダオイル: 適量

つけあわせ
ミニトマト: 8個
きゅうり: 1本
こぶ茶(顆粒): 小さじ1.5

作り方

- チーズとにらを5ミリ幅の大きさに切る。
- ボウルに材料Ⓐを全部入れてよく混ぜる。
- ラップで②を手のひらの大きさくらいにくるんで、しっかりとぎってラップをはがす。
- 両面をこげめか少しづつまで1回ずつ焼く。
- ポリ袋にななめにスライスしたきゅうりとこぶ茶を入れてもむ。
- トマトと⑤のきゅうりをそえる。

えいようし 栄養士さんからのひとこと



にらで元気に簡単朝ごはん

にらの独特のにおいは硫化アリルという成分で、ビタミンB1の吸収を促進すると言われています。簡単にできるので、朝ごはんにおすすめです。

火を使わないがっつり朝食

早起きして、手軽にがっつり食べたい人にぴったりだと思います。火も使いません。



調理時間
15分

第2回朝食レシピコンテスト入選作品 葛飾小学校5学年 青山怜未

材料
コーン(缶詰): 100g
卵: 4個
トマト: 2個
ツナフレーク: 少々
コーンフレーク: 80g
ヨーグルト(プレーン): 200g
バナナ: 1本
牛乳: 800cc
青じそドレッシング
(ノンオイル): 適量
ソース(中濃): 適量

[コーンエッグ]

コーンの上に卵をおとし、白身と黄身を竹串で数カ所さして、電子レンジで1分加熱する。
※ソースはお好みで。

[トマトサラダ]

スライスしたトマトの上にツナフレークと大葉をのせる。
※ドレッシングはお好みで。

[バナナヨーグルトかけコーンフレーク]

コーンフレークの上にバナナとヨーグルトをのせる。

えいようし 栄養士さんからのひとこと



火を使わずボリューム満点の朝ごはん

卵、野菜、果物、ヨーグルトなど、いろいろな食べ物をとることができ、栄養満点、ボリューム満点の朝食です。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は、腸内環境を整える働きがあると言われています。

抗寒夏バテ！パワーどんぶり

だい 第2回朝食レシピコンテスト5・6年生の部 最優秀作品 葛飾小学校6学年 清田 彩愛

忙しい朝にパパっと作れ栄養バランスもばつぐん！一日を元気よくスタートしよう!!



調理時間
15分

材料

ごはん：軽く茶わん 4杯
納豆：2パック
オクラ：4本
かつおぶし：4つまみ
ちりめんじやこ：大さじ4
きざみのり：少々
キムチ：好みで
梅干(小)：4個
塩：少々
黒いりごま：小さじ2
ミニトマト：4個
ヨーグルト(プレーン)：400g
ブルーベリー(冷凍)：小さじ4
ハチミツ：大さじ2
氷：8個

作り方

- オクラをゆでる。
- オクラを食べやすい大きさに切り、納豆をあえて、たれを絡める。
- どんぶりにごはんを入れて、納豆、オクラ、ちりめんじやこ、ミニトマト、(キムチ)を形よく盛り付ける。
- かつおぶし、きざみのり、梅干を③のどんぶりの上にのせる。
- ヨーグルト、ハチミツ、氷、ブルーベリーをミキサーに入れて、ミキシングする。

栄養士さんからのひとこと



ネバネバ食材で元気モリモリ朝ごはん

オクラのネバネバの正体はベクチンとムチンです。ベクチンには整腸作用があり、ムチンは胃の粘膜を保護してくれます。また、納豆にも腸内環境を整える効果があると言われています。ネバネバを食べて腸を元気にしましょう。

～タコス風～ホットケーキサンド

だい 第2回朝食レシピコンテスト入選作品 渋江小学校6学年 相本 美帆

ホットケーキミックスで簡単に作れるので、いそがしい朝にオススメのレシピです。



調理時間
15分

材料

ホットケーキミックス：1袋
サラダオイル：少々
卵(Mサイズ)：1個
牛乳：100cc
ハム：8枚
レタス：4枚
きゅうり：1本
マヨネーズ：適量
ミニトマト：4～8個

作り方

- ボウルに卵、牛乳を入れてよくかき混ぜる。
- ホットケーキミックスをその中に入れて、よくかき混ぜる。
- フライパンにサラダオイルをひいて、フライパンが温まったら、生地を1/2ずつフライパンに入れて焼き、両面が焼けたらフライ返しで半分に切る。(半分に切ったものが4枚できる。)
- そして、③で作ったものを袋状になるよう切り込みを入れる。
- ハムやレタスを④で作ったものにはさみ込み、ミニトマトをそえてできあがり！

栄養士さんからのひとこと



味付けいらずのタコス風朝ごはん

真材をいろいろ選ぶことで栄養バランスが良くなります。1つでも主食、副菜、主菜がそろうお手軽朝ごはんです。

カラフルモーニング

だい 第2回朝食レシピコンテスト入選作品 西小管小学校1学年 川原 実桜

休日の朝などに親子で楽しく協力して作れるおすすめメニューです♪



調理時間
30分

材料

バケット：1/2本
スライスチーズ：4枚
玉ねぎ：1/2個
じゃがいも：1個
しめじ：1房
カットトマト缶：1缶
枝豆：20房
むしえび：4尾
オリーブオイル：大さじ1
ブイヨン：1袋
牛乳：100cc
ブドウ：1/2房
ゴールドキウイ：2個

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにして、オリーブオイルで炒め、しんなりしてきたら、しめじと一緒に炒める。
 - じゃがいもは1.5cmほどのさいの目に切り、電子レンジで2分加熱する。
 - ①に②を加え、カットトマト缶、ブイヨンを加え、煮つめる。途中で枝豆を房から出し加える。
 - ③に牛乳を加え、煮つめる。
 - 煮つめている間にカットしたバケットを焼き、型ぬきしたスライスチーズを飾り、フルーツを盛り付ける。
 - むしえびも半分に切り、④でできたトマトスープの上に盛り付ける。
- ※低学年のうちは、包丁は大人が使用。

栄養士さんからのひとこと



食べることが楽しくなる朝ごはん

枝豆は大豆の若い実のことです。豆と野菜の両方の栄養の特徴を持った食品です。枝豆にはタンパク質、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、食物繊維、鉄分などが比較的多く含まれています。朝から元気に過ごすために、朝ごはんはたっぷりおいしく食べましょう。

包丁いらず簡単鳥カイワレ丼

だい 第2回朝食レシピコンテスト5・6年生の部 優秀作品 滝江小学校6学年 飯島 陸

この料理は、いそがしい朝でも包丁を使わずに簡単にできるどんぶりです。



材料

ごはん：茶わん4杯
カイワレ：3パック
ささみ：4枚
のり：適量
温泉卵：4個
白ごま：少々
かつおぶし：少々
しょうゆ：小さじ10

作り方

- ① ささみをゆでて、さいておく。
- ② カイワレを洗い、種をとり、手でちぎる。
- ③ どんぶりにごはんを盛り、②、①の順にのせ、温泉卵、のり、かつおぶし、ごまの順にのせて、しょうゆをかけて完成。

調理時間
10分

栄養士さんからのひとこと



包丁を使わずに作れる朝ごはん

ささみは良質なタンパク質がたくさん含まれ、高タンパク低脂肪の食品です。タンパク質は筋肉や髪、爪など私たちの体をつくる大切な栄養素です。また、包丁を使わないので、小さな子供でも簡単に調理することができます。とり肉は、中まできちんと火を通すことが大切です。

パンと卵のオーブン焼き

だい 第2回朝食レシピコンテスト入選作品 滝江小学校6学年 影山 紗慈

ひと皿で、パンと卵と野菜がいっぺんに食べられます。並べて焼くだけなので、簡単に作れます。



材料

食パン(8枚切り)：4枚
バター：適量
ミニトマト：10～16個
ベーコン：4枚
ブロッコリー：半分
スライスチーズ(とろけるタイプ)：4枚
卵：4個
塩・こしょう：少々

調理時間
30分

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてからゆでる。
- ② グラタン皿にバターを塗る。
- ③ 食パンを一口サイズに切って②に並べる。
- ④ ミニトマトとベーコンを細かく切って③にのせる。
- ⑤ ブロッコリーとチーズを上にのせ、真ん中に卵を割り入れる。
- ⑥ 黄身をようじで3～4カ所さす。
- ⑦ オーブントースターで5～6分焼く。
- ⑧ 塩とこしょうで味つけする。

栄養士さんからのひとこと



いろいろな栄養が一度にとれる、体があたたまる朝ごはん

ブロッコリーはβカロテンやビタミンB群、ビタミンCのほか、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラル、食物繊維も含む野菜です。また、卵、チーズには良質なタンパク質が含まれているので、一緒に調理することで栄養バランスがよくなります。

三色トースト

だい 第2回朝食レシピコンテスト入選作品 亀青小学校6学年 小倉 一輝

大好きなチーズトーストに野菜などを加え、栄養バランスと彩りよく作りました。



材料

ほうれん草(冷凍)：1/2袋
コーン：1缶
トマト：1個
スライスチーズ(とろけるタイプ)：適量
マヨネーズ：適量
塩・こしょう：少々
バケット：12切れ
ワインナー：2本
マーガリン：適量

調理時間
20分

作り方

- ① ほうれん草とマーガリンを電子レンジで20～30秒温める。
- ② トマトとワインナーを小さく切る。
- ③ バケットにマーガリンを塗り、
(ア) ほうれん草、ワインナー、チーズ
(イ) トマト、チーズ
(ウ) コーン、マヨネーズ、ワインナー、チーズをのせ、(ア)(イ)に塩・こしょうをかけて、オーブントースターで約4分焼く。

栄養士さんからのひとこと



チーズで元気に朝ごはん

チーズにはタンパク質やカルシウムが多く含まれています。また、ほうれん草は鉄分が多く含まれており、貧血予防の効果が期待できます。

ライスイッチでスイッチオン!! 第2回朝食レシピコンテスト1~4年生の部 優秀作品 住吉小学校1学年 野中優花

型に牛乳パックを使って、サンドイッチ風に食べやすくしました。工作気分で楽しく作れます。



調理時間
30分

材料

- ごはん: 茶わんに軽く4杯
- のり (10cm角): 8枚
- 塩: 少々、サラダオイル: 大さじ1
- ☆好きな具材でOK。
- [A]卵: 1個、塩: 少々
- ケチャップ: 少々、砂糖: 少々
- [B]ツナフレーク: 大さじ1
- マヨネーズ: 少々、パセリ: 少々
- [C]ハム: 1枚、スライスチーズ: 1枚
- [D]梅干: 2個、きゅうり: 少々
- [つけあわせ]
- トマト: 1個、きゅうりスライス: 8枚
- レタス: 2、3枚

作り方

- ※牛乳パックを切って4個準備しておく。
- ①卵焼きを作つておく。[A]
- ②好きな具材の材料を準備しておく。
トマトはへたを取つて洗い、お湯につける。
- ③牛乳パックにラップをしいて、のり、ごはん、材料A、ごはん、のり、の順につめる。
- ④上から押す。取り出してもラップのままギュッとぎる。
- ⑤三角に切る。

できあがり♡

えいようし
栄養士さんからのひとこと



ごはんにいろいろ はさんでつくる サンドイッチ風朝ごはん

いろいろな食品を組み合わせて
食べると栄養バランスが良くなり
ます。朝ごはんをしっかり食べて、
1日元気に過ごしましょう。

五輪カレーピザパン

残りのカレーを使うので、手間が省け、栄養満点。ピーマンで五輪マークをつけました。



調理時間
15分

材料

- カレーの残り: 適量
- パン・ド・ミー (5枚切り): 4枚
- ピーマン: 2個
- ピザ用チーズ: 80g
- レタス: 120g
- きゅうり: 1本
- ミニトマト: 12個
- ツナフレーク(低カロリータイプ): 120g
- コーン (缶詰): 80g
- オレンジ: 1個 キウイ: 1個
- りんご: 1/2個
- 牛乳: 800cc
- ごまドレッシング (ノンオイル): 適量

作り方

- ①パンにカレーを塗る。
- ②①にピーマンとチーズをのせてトースターで焼く。
- ③レタスは手でちぎり、きゅうりはななめ切りにする。
- ④トマト、ツナフレーク、コーンもきれいに盛り付ける。
- ⑤くだものは食べやすい大きさに切る。
※牛乳をそえると栄養バランスがよくなります。ドレッシングはお好みで。

えいようし
栄養士さんからのひとこと



昨夜のカレーで 手軽な朝ごはん

前日のカレーを使うことで、短時間で作れます。サラダやフルーツなどを添えることで、さらに栄養バランスがよくなります。

オレンジフレンチトースト

いそがしい朝でも、簡単に作れて、栄養のバランスもいいのでオススメです。



調理時間
15分

材料

- 食パン (6枚切り): 4枚
- 砂糖: 少々
- 牛乳: 大さじ4
- オレンジ: 4個
- 塩: 少々
- バター: ひとかけ
- 卵: 4個
- ミニトマト: 4個
- レタス: 4枚

作り方

- ①牛乳と卵と塩少々、砂糖少々、そしてオレンジを半分に切つてしぶる。
- ②①にパンを入れ、両面を浸す。
- ③フライパンを中火にして、バターを入れる。溶けたら、パンを入れる。
- ④ちょっと火を弱める。焼けたら裏返す。
- ⑤裏が焼けたら、半分に切り皿にのせる。
あとはオレンジを上にのせてミニトマトとレタスを置く。

えいようし
栄養士さんからのひとこと



オレンジが味の アクセント

オレンジにはビタミンCが多く含まれているので、免疫力を高め、かぜ予防の効果が期待されます。トマトには「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺があり、特にリコピンという成分は高い抗酸化作用があると言われています。