

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

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 土橋 駿

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。朝食には栄養バランスバツグンです。



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。

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。

ごはんでカラフルおやき

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

素材の味をいかした、ごはんとまぜて焼くだけの、簡単に栄養満点です。



調理時間
25分

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

- ① チーズとにらを5ミリ幅の大きさに切る。
- ② ボウルに材料①を全部入れてよく混ぜる。
- ③ ラップで②を手のひらの大きさにのべて、しっかりとぎってラップをはがす。
- ④ 両面をこげめが少しくまで1回ずつ焼く。
- ⑤ 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。
- ⑥ トマトと⑤のきゅうりをそえる。

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

第2回朝食レシピコンテスト入選作品 葛師小学校 5学年 青山 怜未

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

材料

コーン(缶詰): 100g
卵: 4個
トマト: 2個、大葉: 2枚
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

作り方

- 【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力所さして、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。

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されています。

枝豆は大豆の若い実のことで豆と野菜の両方の栄養的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。

ほうちょう かんたん とり どん
包丁いらず簡単鳥カイワレ丼

だい かい ちゅうしゅう ばんせい ぶ けいしゅうさくせん しが えいしゅう がっこう がくねん いいじま せく
第2回 朝食レシピコンテスト 5・6年生の部 優秀作品 渋江小学校 6学年 飯島 陸

えいようし 栄養士さんからのひとこと

この料理は、いそがしい朝でも包丁を使わずかんたんにできるどんぶりです。



ちゅうりじかん
調理時間

10分

ざいりょう
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

つく かん
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。



ほうちょう かんたん つく
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、小さなお子様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。

ぱん と 卵 の オープン 焼き
パンと卵のオープン焼き

だい かい ちゅうしゅう ばんせい ぶ けいしゅうさくせん しが えいしゅう がっこう がくねん がけやま さ ちか
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 影山 紗慈

えいようし 栄養士さんからのひとこと

一皿で、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。



ちゅうりじかん
調理時間

30分

ざいりょう
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

つく かん
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のにのせ、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 オープントースターで5～6分焼く。
- ⑧ 塩とこしょうで味つけする。



えいようし 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。

さん しょく
三色トースト

だい かい ちゅうしゅう ばんせい ぶ けいしゅうさくせん かめあお しょう がっこう がくねん おぐら かず ぎ
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

えいようし 栄養士さんからのひとこと

大好きなチーズトーストに野菜なども加え、栄養バランスと彩りよく作りました。



ちゅうりじかん
調理時間

20分

ざいりょう
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
ウインナー：2本
マーガリン：適量

つく かん
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 トマトとウ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、ウインナー、チーズ
〈イ〉トマト、チーズ
〈ウ〉コーン、マヨネーズ、ウインナー、チーズをのせ、〈ア〉〈イ〉に塩・こしょうをかけて、オープントースターで約4分焼く。



えいようし 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、ほうれん草は鉄が多く含まれており、貧血予防の効果も期待できます。

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。工作気分でも楽しく作れます。



調理時間
30分

材料

ごはん：茶碗に軽く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卵焼きを作っておく。[A]
 - ②好きな具材の材料を準備しておく。
トマトはへたを取って洗い、お湯につける。
 - ③牛乳パックにラップをして、のり、ごはん、材料A、ごはん、のり、の順につめる。
材料B、C、Dも同じようにつめる。
 - ④上から押す。取り出してラップのままギュッとにぎる。
 - ⑤三角に切る。
できあがり♡

栄養士さんからのひとこと



ごはんいろいろな 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

第2回朝食レシピコンテスト入選作品 葛飾小学校 6学年 濱田 俊輔

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。

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

第2回朝食レシピコンテスト入選作品 葛飾小学校 6学年 本田 瑛理香

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ってしぼる。
- 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乗せてミニトマトとレタスを置く。

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」といって、特にリコピンという成分は高い抗酸化作用があるとされています。