平成25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

朝ごはんのヒント

野菜たっぷりとろーりトースト

第3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年　飯沼 楓

残っている野菜で簡単に作れるトーストです。自分の好みで中身が変えられます。

調理時間 20分

材料（4人分）

- 食パン（6枚切り）……4枚
- ほうれん草……1株
- ベーコン……3枚
- 長ねぎ……1/3本
- ミニトマト……2個
- 卵（Mサイズ）……4個
- Ⓐ 砂糖……大さじ2
- Ⓐ しょうゆ……少々
- Ⓐ だしの素（かつおだし）……小さじ1
- バター……40g
- スライスチーズ（とろけるタイプ）……4枚
- プレーンヨーグルト…100g
- マンゴージャム……大さじ2

作り方

1. ほうれん草を下ゆでし、みじん切りにする。
2. ベーコン、長ねぎはみじん切りに、ミニトマトも細かく切る。
3. ボウルに卵を溶き、その中に①、②、Ⓐを入れる。
4. 食パンの耳を残して中を四角くくり抜く。
5. フライパンに④の食パンをのせ、くり抜いた中にバターをひく。
6. ⑤に③を流し込み、スライスチーズをのせ、④で切り取ったパンをかぶせる。
7. 弱火で両面を焼く。
8. プレーンヨーグルトにマンゴージャムをのせる。

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、楽しい朝ごはん

いろいろな具材を選ぶことで、栄養バランスがよくなります。また、ほうれん草にはカロテン、ビタミンC、鉄分などが豊富に含まれます。下ゆですることで独特のえぐ味がなくなり、食べやすくなります。

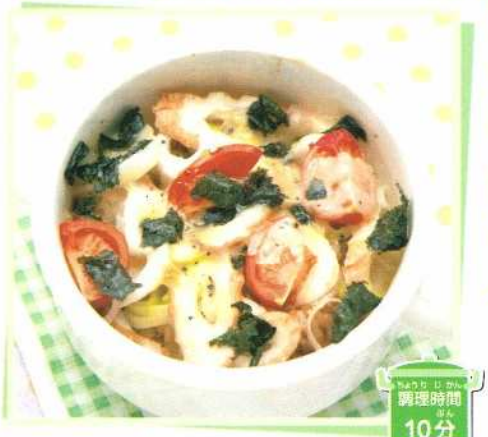
朝ごはんのヒント

納豆チーズドリア

第3回朝食レシピコンテスト　入賞作品

亀青小学校6年　中村 太星

温かいごはんに材料を混ぜるだけで、忙しい朝でも簡単に作れます。具を変えても楽しめます。



調理時間 10分

材料（4人分）

- ごはん……500g
- 納豆……3パック
- マヨネーズ……小さじ4
- みそ（にんにくみそ）……小さじ4
- のり……全形1枚
- 長ねぎ……20cm
- ちくわ……3本
- ミニトマト……4個
- ピザ用チーズ……100g
- あらびき黒こしょう……少々

作り方

1. 長ねぎは小口切り、ちくわはななめ切り、ミニトマトは1/4に切る。
2. 温かいごはんを耐熱皿によそう。
3. 納豆と納豆のたれを混ぜる。
4. ③とマヨネーズ、みそを②の上にのせて、ごはんと材料を混ぜる。
5. ④に長ねぎ、ちくわ、ミニトマト、細かくちぎったのりをのせる。
6. ピザ用チーズをのせて電子レンジで2分～2分30秒加熱し、チーズが溶けたら取り出し、あらびき黒こしょうをふる。

栄養士さんからのひとこと

ネバネバの納豆で元気いっぱい！

納豆のネバネバ成分は、ムチンという粘性物質で、胃の粘膜を保護してくれます。ネバネバ食材を食べて胃腸を元気にしましょう。

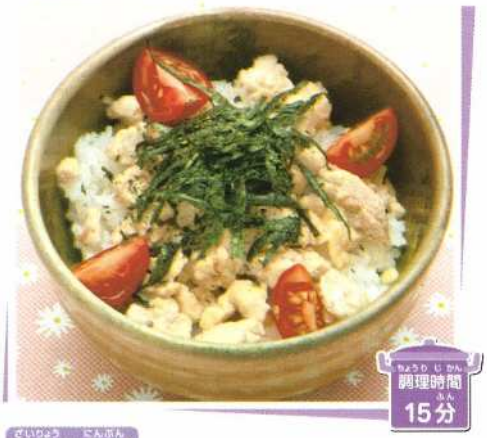
朝ごはんのヒント

豆腐とツナの栄養丼

第3回朝食レシピコンテスト　入賞作品

葛飾小学校5年　大場 紗希

豆腐とツナで子どもでも大人でも食べやすく、ヘルシーで栄養満点です。



調理時間 15分

材料(4人分)

- ごはん……茶わん4杯
- 豆腐(木綿)……2丁
- ミニトマト……4個
- マヨネーズ……大さじ3
- ポン酢……大さじ3
- ツナ缶……1缶
- のり……全形1枚

作り方

1. 豆腐を水切りしておく。
2. ミニトマトを1/4に切る。
3. マヨネーズとポン酢を混ぜておく。
4. 豆腐を手でつぶし、フライパンで炒める。
5. ④の豆腐の水分がなくなったら、油を切ったツナを加えて混ぜる。
6. 豆腐とツナが混ざったら、③を加えてからめる。
7. 丼にごはんを盛って⑥をのせ、きざんだのり、ミニトマトをのせる。

栄養士さんからのひとこと

大豆は「畑の肉」!

たんぱく質は、筋肉や血液などを作るために大切な栄養素です。豆腐の原材料である大豆には、肉と同じように多くのたんぱく質が含まれているため、「畑の肉」と呼ばれています。

朝ごはんのヒント

パクッとひとくち! そうめんのサラダ巻き

第3回朝食レシピコンテスト　1～4年生の部 最優秀作品

原田小学校4年　村上 小珠

めんとサラダが一度においしく食べられて元気になります。

調理時間 20分

材料(4人分)

- そうめん……150g
- Ⓐ
  - きゅうり……1本
  - かにかま……4本
  - 大葉……4枚
  - チーズ(スティック状)……4本
- のり……全形4枚
- ミニトマト……12個
- めんつゆ(ストレートタイプ)……大さじ8

作り方

1. そうめんをゆでて、水で洗う。
2. Ⓐを巻きやすいように切る。
3. 巻きすの上にのりを置く。
4. そうめんをのりの上に広げる。
5. Ⓐを④の上にのせて巻く。
6. 食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、ミニトマトを添える。めんつゆをつけて食べる。

栄養士さんからのひとこと

夏の食材を使った手軽で楽しい朝ごはん

夏によく食べるそうめんを使った手軽に食べられる朝ごはんです。野菜やチーズなどを入れることで、栄養バランスもよくなります。

朝ごはんのヒント

パッパとささっと豆乳冷汁

第3回朝食レシピコンテスト　1〜4年生の部　優秀作品　　白鳥小学校4年　関澤 可帆

豆乳を使った栄養満点の冷汁です。食欲のないときでもささっと食べることができます。

調理時間 15分

材料(4人分)

- ごはん……茶わん軽く4杯
- きゅうり……1本
- ちくわ……60g
- ミニトマト……8個
- しらす……大さじ4
- 豆乳(成分無調整豆乳)……400cc
- みそ(白みそ)……小さじ4
- すりごま(白ごま)……大さじ4
- めんつゆ(2倍濃縮)……小さじ2
- キウイ……2個

作り方

1. 器にごはんを盛って冷ましておく。
2. みそをアルミホイルにうすく塗り、オーブントースターで約3分焼く(軽くこげ目がつく程度)。
3. きゅうりとちくわを輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
4. ボウルに豆乳を入れて、焼いたみそ、すりごま、めんつゆを加えてよく混ぜる。
5. ①に④をかけ、きゅうり、ミニトマト、ちくわ、しらすを盛りつける。
6. キウイは食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

栄養士さんからのひとこと

栄養満点で食べやすい夏の朝ごはん

冷汁は宮崎県の郷土料理。たんぱく質の豊富な豆乳を使い、焼いたみそやすりごまの香りが食欲をそそります。夏の暑い日にぴったりの朝ごはんです。

朝ごはんのヒント

カルシウムチーズ丼&もずく汁

第3回朝食レシピコンテスト　入賞作品　　亀青小学校6年　篠 亮太

朝は忙しいので、簡単にのっけるだけの食材で考えました。栄養もバッチリです。

調理時間 15分

材料(4人分)

- ごはん……茶わん4杯
- オクラ……2本
- 万能ねぎ……3本
- 豆腐(絹)……1丁
- もずく(生)……150g
- めんつゆ(3倍濃縮)……150cc
- だしパック……1袋
- 釜揚げしらす……35g
- 小えび……5g
- 塩こんぶ……8g
- かつおぶし(薄削りタイプ)……2g
- ミックスチーズ……50g
- マヨネーズ……20g

作り方

1. 鍋に水600ccとだしパックを入れ、もずく汁のだしをとる。
2. オクラは輪切り、万能ねぎは小口切りにする。豆腐、もずくは食べやすい大きさに切る。
3. ①のだし汁にめんつゆと豆腐を入れ、豆腐が煮えたらもずくを入れる。
4. 耐熱皿にごはんをよそい、釜揚げしらす、小えび、塩こんぶ、オクラ、かつおぶし、万能ねぎをのせ、その上にミックスチーズをちらし、マヨネーズをかける。
5. ④をオーブントースターで3分焼く。

栄養士さんからのひとこと

しらすとチーズで元気もりもり!

しらすなどの小魚や牛乳、チーズなどの乳製品に多く含まれるカルシウムは、骨を作るのに必要な栄養素です。バランスよく食べて、元気で丈夫な体を作りましょう。

朝ごはんのヒント

ハッシュドポテライス

第3回朝食レシピコンテスト　入賞作品

堀切小学校４年　石田 美郷

油であげないのでとってもヘルシー。色どりがきれいで栄養バランスもバッチリです！

調理時間 20分

材料（4人分）

- ごはん……茶わん2杯
- じゃがいも……小4個
- ピーマン……1個
- ベーコン……50g
- こんぶ塩……ひとつまみ
- ミニトマト……4個
- スライスチーズ……2枚

作り方

1. じゃがいもの皮をむいて大きめに切り、まとめてラップに包んで電子レンジで3分加熱する。
2. ピーマンとベーコンを食べやすい大きさに切り、フライパンで軽く炒める。
3. じゃがいもをボウルに入れてマッシャーでつぶす。ごはんを加えて混ぜ、ラップに包んで形を整える。
4. ③にこんぶ塩で味をつけ、ピーマンとベーコンをのせる。
5. ④をオーブントースターで2分焼く。型抜きしたスライスチーズ、ミニトマトと一緒に皿に盛りつける。

じゃがいもを使った色鮮やかな朝ごはん

栄養士さんからのひとこと

じゃがいもは炭水化物、ビタミンCなどを多く含み、エネルギー源にもなる食品です。じゃがいもの芽にはソラニンという毒があるので、しっかりと取り除いて調理しましょう。

朝ごはんのヒント

バランス朝食

第3回朝食レシピコンテスト　5・6年生の部　優秀作品

葛飾小学校6年　齊藤 航

バランスよく食べられるので、疲れをためず、力のつく朝ごはんです。

調理時間 20分

材料（4人分）

Ⓐ
- ごはん……800g
- 塩こんぶ……30g
- 白ごま……10g
- のり……全形1枚
- 梅干し……4個
- しょうゆ……大さじ1

- 小松菜……2株
- 卵……2個
- スライスチーズ（とろけるタイプ）……3枚
- オリーブオイル……大さじ1
- ケチャップ……20g
- 大根……100g
- 大根の葉……20g
- わかめ（乾燥）……5g
- 豆腐（絹）……1丁
- だし入りみそ……大さじ4
- ヨーグルト……200g
- みかん（缶詰）……12粒
- キウイ……2個
- はちみつ……適量

作り方

1. ボウルにⒶ（のりはちぎり、梅干しは種を取る）を入れて混ぜ、ラップでおにぎりを作る。
2. 小松菜はざく切り、大根はいちょう切り、大根の葉は小口切り、豆腐は食べやすい大きさにそれぞれ切る。
3. 小松菜と溶き卵をオリーブオイルで炒め、火を止めてからスライスチーズを入れて混ぜる。皿に盛りつけてケチャップをかける。
4. 鍋に水800ccと大根を入れ、火にかける。沸とうしたら大根の葉を入れ、火が通ったら、だし入りみそを溶く。最後にわかめと豆腐を入れる。
5. ヨーグルトの上にみかんと1/8に切ったキウイをのせ、はちみつをかける。

その名のとおり、栄養バランスのとれた朝ごはん

栄養士さんからのひとこと

卵、野菜、果物、ヨーグルトなど、いろいろな食品をとることができます。小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウムや鉄などのミネラルが豊富で、葛飾区でいちばん多く栽培されている野菜です。

朝ごはんのヒント

2種の豆乳オムレット

第3回朝食レシピコンテスト　入賞作品

渋江小学校6年　涌井 大空

フライパンでなく、電子レンジを使うので楽々作れておいしいです。

調理時間 10分

材料(4人分)

- ホットケーキミックス……200g
- 卵(Lサイズ)……1個
- 豆乳(成分調整豆乳)……120cc
- サラダ油……大さじ1/2
- ハム……4枚
- スライスチーズ……4枚
- レタス……1枚
- フルーツ缶……1缶
- ホイップクリーム……少々

作り方

1. ボウルに卵、豆乳、サラダ油を入れてよく混ぜる。
2. ①にホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせる。
3. 皿(直径約15cmの丸皿)にラップをぴんと張り、②の大さじ3杯分くらいを皿の中心にのせ丸く広げる。
4. 電子レンジで1分間加熱する。
5. ラップごと皿から取り、半分に折って冷ます。(これを8枚作る。)
6. ハム、スライスチーズ、レタスをはさむ。
   もう1種類はフルーツとホイップクリームをはさむ。

栄養士さんからのひとこと

2種類の味が楽しめる、ちょっとおしゃれな朝ごはん

オムレットとは、丸いスポンジ生地にクリームや果物をはさんだお菓子のこと。朝食にアレンジして、レタスやハム、チーズなど、いろいろな食材を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

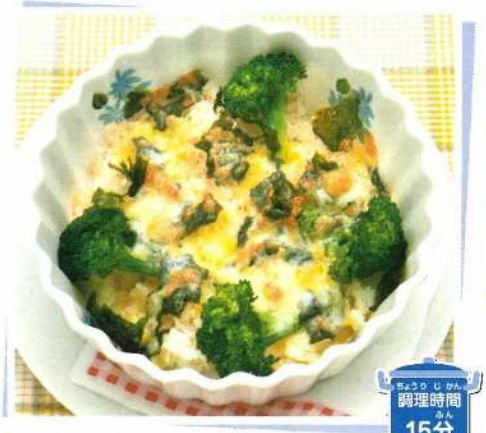
朝ごはんのヒント

しらすとたらこの和風ドリア風

第3回朝食レシピコンテスト　入賞作品

道上小学校3年　脇坂 茉優

忙しい朝、短時間でできて栄養バランスがよいレシピです。



調理時間 15分

材料(4人分)

- ごはん……茶わん4杯
- しらす……大さじ6
- たらこ……1腹
- ブロッコリー(ゆでたもの)……8房
- バター……10g
- のり……全形2枚
- ピザ用チーズ……100g

作り方

1. たらこの中身を出す。
2. ごはんをバターで炒める。
3. ②にしらすとたらこを加え、さらに炒める。
4. 耐熱皿に③をよそう。
5. ブロッコリー、ちぎったのりをのせ、その上にピザ用チーズをのせる。
6. オーブントースターでチーズにこげ目がつくまで焼く。

栄養士さんからのひとこと

乳製品と魚介類の風味豊かな朝ごはん

チーズとバターのコク、さらにしらすとたらこの塩分でおいしさがアップします。ブロッコリーは、カロテンやビタミンB2、食物せんいなどを含む野菜です。

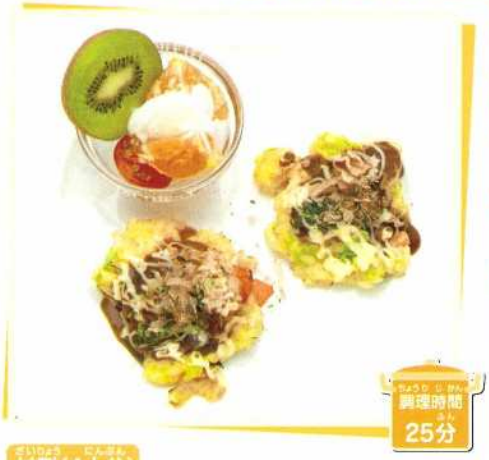
朝ごはんのヒント

お好み焼き風オムレツ

第3回朝食レシピコンテスト　入賞作品

葛飾小学校5年　日置 杏

野菜を細かくすることによって、調理時間を短縮しました。



調理時間 25分

材料(4人分)

- キャベツ……50g
- ウインナー……2本
- にんじん……15g
- Ⓐ
  - ごはん……320g
  - 卵……2個
  - 片栗粉……小さじ1
  - 魚粉(またはかつおぶし)……小さじ1/2
  - 塩・こしょう……少々
- Ⓑ 青のり／かつおぶし／ソース／マヨネーズ……適量
- ミニトマト……4個
- キウイ……2個
- みかん……1個
- ヨーグルト……100g
- はちみつ……小さじ4

作り方

1. キャベツ、ウインナー、にんじんを細かく切る。
2. ボウルにⒶを入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
3. ②を好きな大きさに分けてフライパンにのせ、中火で表を5分、裏を3分焼く。皿にのせ、Ⓑをかける。
4. ミニトマト、キウイ、みかんを食べやすい大きさに切り、上にヨーグルトとはちみつをかける。

栄養士さんからのひとこと

いろいろな食材が入ったお好み焼き風朝ごはん

ごはんに食材を混ぜることで、いろいろな栄養を一度にとれます。にんじんに含まれるβカロテンは油脂に溶けやすいビタミンなので、にんじんを油で炒めると効率よくとることができます。

朝ごはんのヒント

洋風な朝ごはん

第3回朝食レシピコンテスト　入賞作品

葛飾小学校5年　小林 ゆい

パンが好きな人におすすめです。わかめのプリプリとした食感がおいしいです。

調理時間 20分

材料(4人分)

- 食パン(6枚切り)……4枚
- 卵……4個
- 牛乳(フレンチトースト用)……200cc
- バター……10g
- レタス……4枚
- わかめ(生)……4g
- ミニトマト……4個
- クリームコーン缶……1缶
- 牛乳(コーンスープ用)……400cc
- コンソメ(顆粒)……5g
- 塩・こしょう……ひとつまみ

作り方

フレンチトースト
1. 卵と牛乳を混ぜて食パンをひたす。
2. フライパンにバターをひき、①を焼く。

わかめサラダ
1. レタスとわかめを食べやすい大きさに切る。
2. ①とミニトマトを盛りつける。

（ドレッシングはお好みで）

コーンスープ
1. クリームコーン、牛乳、コンソメ、塩・こしょうをマグカップに入れてかき混ぜ、電子レンジで温める。

栄養士さんからのひとこと

パンを主食とした栄養いっぱい朝ごはん

卵や牛乳は良質なたんぱく質やカルシウムの宝庫です。サラダやフルーツを添えることで、さらに栄養バランスがよくなります。