

平成26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

第4回朝食レシピコンテスト
1~4年生の部
最優秀賞受賞作品

朝ごはんのヒント

福岡県立小倉市立
本田小学校1年
加納 菜



調理時間
20分

材料(4人分)

いなりあげ(味付き).....	8枚
ごはん.....	310g
すし酢.....	大さじ2
卵.....	2個
きぬさや.....	15g
塩.....	ひとつまみ
サラダ油.....	大さじ1
ミニトマト.....	4個
ヨーグルト(加糖).....	300g
キウイ.....	1個

ごはんおいしく! おいなりさん

時間のない朝でもばばっと食べられます。

栄養士さん
からの
ひとこと



彩りのきれいな いなり寿司の朝ごはん

きぬさやは、さやの中に豆ができる前に収穫される小型のさやえんどうです。きぬさやに含まれるβカロテンは、私たちの細胞を健康に保ちます。緑色がきれいで、料理の彩りに便利です。

作り方

- 炊いたごはんをすしおけに移し、すし酢を加えて冷ます。
- サラダ油をひいたフライパンに溶き卵を入れ、いり卵を作る。
- きぬさやはすじを取り、ひとつまみの塩を入れた湯でゆでてから、ななめに切る。
- ①に②、③を混ぜ、いなりあげ(味付き)の中に入れる。
- ④を皿に盛り付け、ミニトマトをそえる。
- 食べやすい大きさに切ったキウイを器に盛り、ヨーグルトをかける。

第4回朝食レシピコンテスト
5・6年生の部
優秀賞受賞作品

朝ごはんのヒント

福岡県立小倉市立
花の木小学校6年
田口 璃桜



調理時間
10分

材料(4人分)

ごはん.....	茶わん4杯
納豆.....	2パック
卵.....	4個
ミックスベジタブル.....	200g
ごま油.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
マヨネーズ.....	40g
かつおぶし.....	3g
きざみのり.....	適量
万能ねぎ.....	適量

納豆大好き♡ベジタマ丼

時間のない朝でもサッと作れて栄養満点!!
これさえ食べれば1日元気に頑張れます!

栄養士さん
からの
ひとこと



納豆で栄養満点の朝ごはん

納豆のネバネバ成分は、ムチンという粘性物質で、胃の粘膜を強くし、胃の壁を保護してくれます。納豆を卵やミックスベジタブルと合わせることで、栄養たっぷりの丼になっています。

作り方

- ボウルに卵を入れ、納豆に付いているたれと水100ccを入れてよくかき混ぜる。
 - フライパンにごま油を熱して①を入れ、卵が少し固まりましたら、ミックスベジタブルを加え、炒める。
 - ②をボウルに移し、納豆、しょうゆを入れてしっかり混ぜる。
 - ごはんを丼によそい、③をかけ、その上にマヨネーズとかつおぶしをかける。
- お好みで、きざみのりや刻んだ万能ねぎをちらす。

朝ごはんのヒント

第4回朝食レシピコンテスト
入賞作品

亀青小学校6年
吉田 匠人

ツナのピザトースト

簡単につくれて、すごくおいしいです。

栄養士さん
からの
ひとこと



調理時間
16分

材料(4人分)

食パン(6枚切り).....	4枚
ツナ缶.....	1缶
玉ねぎ.....	1/4個
ミックスチーズ.....	大さじ3
マヨネーズ.....	大さじ1
ケチャップ.....	大さじ1
バター.....	10g
ヨーグルト(無糖).....	400g
ミックスフルーツ缶.....	1缶

たまねぎの歯ごたえが楽しめる朝ごはん

ピザトーストは、具材をのせて焼くだけの手軽な一品です。具材の玉ねぎには、硫化アリルが含まれていて、新陳代謝を盛んにしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあるとされています。

作り方

- ① 玉ねぎをうすく切る。
- ② ツナとマヨネーズを混ぜる。
- ③ 食パンにうすくバターを塗る。
- ④ ③に①と②をのせる。
- ⑤ ④にケチャップを少々かける。
- ⑥ ⑤にミックスチーズをちらす。
- ⑦ ⑥をオーブントースターで4分くらい焼く。
- ⑧ 器にヨーグルト(無糖)とミックスフルーツを入れる。

朝ごはんのヒント

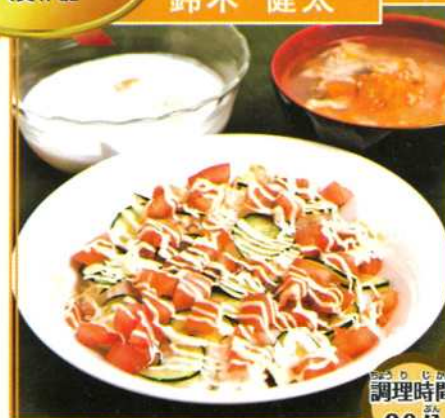
第4回朝食レシピコンテスト
入賞作品

北野小学校5年
鈴木 健太

冷蔵庫の中の即興朝ごはん

冷蔵庫の中にあるもので、アイデアを出しながら工夫しました。

栄養士さん
からの
ひとこと



調理時間
20分

材料(4人分)

■豚汁		■サラダごはん	
豚こま肉.....	180g	ごはん.....	茶碗4杯
にんじん.....	1本	トマト.....	2個
大根.....	1/4本	きゅうり.....	1本
だしの素(かつおだし).....	8g	しょうゆ.....	適量
こぶ茶(顆粒).....	小さじ2	マヨネーズ.....	適量
みそ.....	50g	■フルーツヨーグルト	
サラダ油.....	小さじ1	ヨーグルト(無糖).....	450g
		黄桃(缶詰).....	1缶
		砂糖.....	適量

サラダ感覚で楽しめるヘルシーな朝ごはん

トマトの赤色は、リコピンという成分で、抗酸化作用があり、ガンや老化などを予防すると言われています。また、トマトの旨み成分は、種のまわりのゼリー部分に多いので、種を取り除かずに食べるのがおすすめです。

作り方

■豚汁

- ① にんじんと大根をうすく切り、1にする。
- ② なべにサラダ油をひき、①と豚こま肉を入れて炒める。
- ③ ②に、水800ccを入れ、沸とうしたら、あくを取り、だしの素とこぶ茶を入れ、みそを溶く。

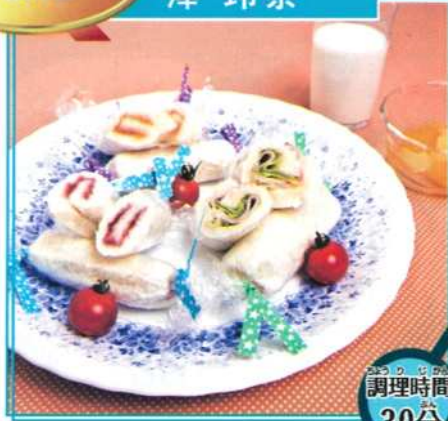
■サラダごはん

- ① 器にごはんをよそい、冷ます。
- ② トマト、きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に、②をのせ、マヨネーズとしょうゆをかける。

■フルーツヨーグルト

ボウルにヨーグルト(無糖)を入れ、砂糖と食べやすい大きさに切った黄桃を加えて混ぜ、器に移す。

朝ごはんのヒント
第4回朝食レシピコンテスト
入賞作品
北野小学校5年
澤 玲奈



調理時間
30分

材料(4人分)

食パン(サンドイッチ用).....	24枚
ハム.....	8枚
レタス.....	4~5枚
マヨネーズ.....	適量
好きなジャム.....	適量
ミニトマト.....	12個
牛乳.....	800cc
ミックスフルーツ缶.....	1缶

クルクルサンド

ピクニック感覚でおいしく食べられるので、
とても楽しい気持ちになります。

栄養士さん
からの
ひとこと



かわいい見た目に思わずにっこりしちゃう朝ごはん

クルクルサンドは、具材をアレンジすることで、色々な味が楽しめます。レタスは、約95%が水分ですが、ビタミンやカリウムなどが含まれていて、シャキシャキ感があるおいしい野菜です。

作り方

- ①レタスを洗い、ペーパータオルで拭いてからちぎる。
- ②食パン(サンドイッチ用)にマヨネーズを塗り、①、ハムをのせる。
- ③②をラップかアルミホイルで巻き、ギフトタイで端をとめる。
- ④食パン(サンドイッチ用)に好きなジャムを塗る。
- ⑤④をラップかアルミホイルで巻き、ギフトタイで端をとめる。
- ⑥A、Bを皿に盛り付け、洗ってからペーパータオルで拭いたミニトマトをそえる。
牛乳とミックスフルーツをそえる。

朝ごはんのヒント
第4回朝食レシピコンテスト
入賞作品
北野小学校5年
可児 歩乃未



調理時間
5分

材料(4人分)

ごはん.....	茶わんに軽く1杯
ミックスベジタブル.....	80g
卵.....	4個
スライスチーズ(とろけるタイプ).....	4枚
塩.....	小さじ1
こしょう.....	少々
しょうゆ.....	少々
サラダ油.....	大さじ1

栄養満点!! 朝のスクランブルエッグ

簡単で、栄養も取れるおいしいスクランブルエッグです。

栄養士さん
からの
ひとこと



包丁を使わずにできるふわふわ卵の朝ごはん

卵に豊富に含まれているビタミンやミネラルは、病気になるにくい体づくりや、肌の健康維持に必要な栄養です。ミックスベジタブルと一緒に食べれば、卵にはないビタミンCや食物繊維を補うことができます。

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、ごはんを炒める。
- ②①に、ミックスベジタブル、スライスチーズを入れ、ほぐしながら炒める。
- ③②に塩、こしょうを加えた溶き卵を入れる。
- ④③にしょうゆを入れる。
- ⑤卵が全体にいきわたり、完全に火が通る少し前に火を消して、皿によう。

朝ごはんのヒント
第4回朝食レシピコンテスト
入賞作品
西小菅小学校3年
岩瀬 加奈



調理時間
20分

材料(4人分)

■おにぎり

ごはん……………500g
たらこ……………1腹
マヨネーズ……………大さじ1
のり……………全形1枚
塩……………少々
かつおぶし……………5g
プロセスチーズ……………4枚

■付け合わせ

トマト……………1個

■みそ汁

豆腐(絹)……………150g
ほうれん草……………2株
じゃがいも……………2個
だしの素(かつおだし)……………小さじ1
みそ……………35g
かつおぶし……………2.5g

■デザート

ヨーグルト(無糖)……………400g
ブルーベリー……………32粒
スキムミルク……………40g
砂糖……………20g

わたしの大好きな朝食レシピ!!!

かつおぶしおにぎりの中にチーズが入っている!!!

栄養士さん
からの
ひとこと



おにぎりが主役! 栄養バランスのとれた朝ごはん

米は、脳のエネルギー源となる糖質がたっぷり入っているの、朝ごはんに最適です。また、かつおぶしの旨み成分であるイノシン酸が、おにぎりをおいしく仕上げてくれます。

作り方

■おにぎり

- ① たらこマヨネーズをあえる。
- ② ごはん(250g)に塩を少々ふり、①を具材として作ったおにぎりに、のりを巻く。
- ③ ボウルに食べやすい大きさに切ったプロセスチーズとごはん(250g)を入れてあえる。
- ④ ③でおにぎりを作り、塩をふりかけ、かつおぶしをまぶす。
- ⑤ ②、④を皿に盛り付ける。

■付け合わせ トマトをくし切りにして、⑤にそえる。

■みそ汁

- ① じゃがいもの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② なべに水500cc、じゃがいも、だしの素を入れて火にかける。
- ③ じゃがいもが煮えたら、みそを入れる。
- ④ みそが溶けたら、食べやすい大きさに切った豆腐とほうれん草を入れる。
- ⑤ かつおぶしを入れる。

■デザート

器にヨーグルト(無糖)、スキムミルク、砂糖を入れ、ブルーベリーをそえる。

朝ごはんのヒント
第4回朝食レシピコンテスト
5・6年生の部
最優秀賞受賞作品
渋江小学校5年
山本 紗



調理時間
20分

材料(4人分)

ごはん……………茶わんに軽く4杯
鮭の切り身(甘塩)……………4切れ
(または、鮭フレーク……………100g)
卵……………2個
しめじ……………120g
めんつゆ(3倍濃縮)……………100cc
塩……………小さじ1/2~1
万能ねぎ……………20cm
白ごま……………適量
きざみのり……………適量
梅干し(包丁で叩いたもの)……………適量

さけぞうすい

スープとごはん、寒い冬はもちろん、お好みで梅干しを入れて夏もさっぱり食べられます。

栄養士さん
からの
ひとこと



体がポカポカ温まる朝ごはん

雑炊は、食欲のない日にもおいしくいただけます。具材のしめじは、食物繊維が豊富で、便秘の解消などに効果があると言われています。

作り方

- ① ごはんをザルに入れて洗い、水気を切っておく。
- ② 鮭の切り身はグリルで両面を5分ずつ焼き、骨と皮を取り除いて、身をほぐす。
※鮭フレークを使う場合は省略。
- ③ 万能ねぎを小口切りにする。
- ④ なべに水1200ccとめんつゆを入れ、沸とうしたら、食べやすい大きさに分けたしめじを入れて2分煮る。
- ⑤ ④に①と②と塩を入れて1分ほど煮たら、溶き卵を回し入れる。
- ⑥ すぐに火を止めて、井によそう。
- ⑦ ⑥に③をちらす。

お好みで、きざみのりや白ごま、包丁で叩いた梅干しをトッピングする。

第4回朝食レシピコンテスト
入賞作品

朝ごはんのヒント

清和小学校3年
中野 温貴

エッグライス

卵に材料を混ぜて焼く、簡単な料理です。
スタミナがつくおいしいごはんです。



調理時間
25分

材料(4人分)

卵	2個	ミニトマト	12個
長ねぎ	1/3本	きゅうり	1本
小松菜	2株	マヨネーズ	小さじ4
納豆	1パック	ヨーグルト(加糖)	300g
塩	小さじ1弱	シナモンパウダー	
ごはん	茶わんに軽く4杯		小さじ1弱
サラダ油	大さじ1	桃(缶詰)	2つ割り2個

小松菜たっぷりの元気になる朝ごはん

小松菜は、葛飾区で最も多く栽培されている野菜です。骨を丈夫にしてくれるカルシウムのほか、βカロテン、ビタミンC、鉄などの栄養がたくさんつまっています。

栄養士さん
からの
ひとこと



作り方

- 小松菜をゆでて、食べやすい大きさに切る。
- 長ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ボウルに、卵を溶き①、②、納豆、塩、ごはんを入れて混ぜる。
- フライパンにサラダ油をひき、型を置いて、その中に③を流し込む。
- 中火で両面を2分ずつ焼く。
- 皿にのせて型はずす。
- きゅうり、桃は食べやすい大きさに切る。
- ⑥にミニトマト、きゅうり、マヨネーズをそえる。
- 器にヨーグルト(加糖)を入れ、その上に桃をのせて、シナモンパウダーをかける。

第4回朝食レシピコンテスト
1~4年生の部
優秀賞受賞作品

朝ごはんのヒント

二上小学校2年
小瀧 瑠那

フライパンでスペシャルピザトースト

パンの上に具をのせるピザトーストではなく、フライパンで
焼きながら作るところがポイントです。栄養もバッチリです。



調理時間
15分

材料(4人分)

食パン(6枚切り)	4枚
スライスチーズ(とろけるタイプ)	4枚
玉ねぎ	1/4個
卵	4個
ベーコン	40g
ピーマン	1個
ケチャップ	小さじ4
マヨネーズ	小さじ4
バター	40g

作り方がユニークなボリュームある朝ごはん

フライパンを使ってひと工夫！トースターで焼くのとでは違う
おいしさが味わえます。具材のピーマンに含まれるビタミン
Cには抗酸化作用があり、老化を遅らせたり、病気から体
を守ってくれたりすると言われています。ピーマンの苦味は、加
熱することで軽減します。

栄養士さん
からの
ひとこと



作り方

- 玉ねぎ、ベーコン、ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- 食パンは、みみを残して、中をスライスチーズの大きさにくり抜く。
- みみの方のパンをフライパンにのせ、くり抜いた中にバターをひき、
卵を割り入れてつぶし、焼く。
- ③に玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、ケチャップ、マヨネーズを入れ、2分焼く。
- ④にスライスチーズをのせ、その上に、②でくり抜いたパンをのせて焼き目をつける。
- ⑤をひっくり返してバターを入れ、焼き目が少しつくまで焼く。

朝ごはんのヒント
第4回朝食レシピコンテスト
入賞作品
渋江小学校6年
飯島 龍之介



調理時間
10分

材料(4人分)

前夜のカレー	4人分
ごはん	茶碗4杯
コーン(缶詰)	適量
スライスチーズ(とろけるタイプ)	4枚
パン粉(乾燥)	大さじ4
あらびきこしょう	小さじ1

びっくり!! 簡単でおいしいカレードリア

前夜のカレーで簡単に作れます。

栄養士さん
からの
ひとこと



前夜のカレーを使って短時間でできる朝ごはん

チーズを使って、前夜のカレーがドリアに変身! チーズは、たんぱく質やカルシウムが豊富です。カレーに野菜をたっぷり入れれば、ビタミンCや食物繊維を補うことができます。

作り方

- ① グラタン皿にごはんをよそう。
- ② ①の上に、前夜のカレーをかける。
- ③ ②の上に、スライスチーズをのせ、あらびきこしょうをかける。
- ④ ③の上に、パン粉をかけて、コーンをちらす。
- ⑤ オーブントースターで5分焼いて、焼き色をつける。

朝ごはんのヒント
第4回朝食レシピコンテスト
入賞作品
渋江小学校6年
榎島 多香美



調理時間
20分

材料(4人分)

豆腐の照り焼きどんぶり	
ごはん	茶碗4杯
豆腐(木綿)	1丁
小松菜	1/3束
白いりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1
片栗粉	40g
のり	全形1枚

ふわふわ豆腐の照り焼きどんぶり

豆腐の外側のカリッとしたところと、内側のふわとしたところが最高です!!

栄養士さん
からの
ひとこと



大きな豆腐で食べごたえのある朝ごはん

豆腐の原材料である大豆は、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」と言われています。消化吸収の良い豆腐と、照り焼き味の組み合わせが、食欲をそそる一品です。

作り方

- 豆腐の照り焼きどんぶり
- ① 軽く水気を切って4等分した豆腐に、1枚を4等分したのりを巻いて片栗粉をまぶす。
 - ② 小松菜はゆでて、1cm程度に刻み、白いりごまとしょうゆであえる。
 - ③ フライパンにごま油を熱して①を入れ、転がしながら表面を焼く。全体がカリッと焼けたら、②を加えてからめる。
 - ④ 器にごはんをよそい、②と③をのせて、フライパンに残ったたれをかける。

■じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

- ① なべに水600cc、乱切りにしたじゃがいもと、うす切りにした玉ねぎ、だしの素を入れ、火にかける。
- ② 具材が煮えたら、みそを入れる。
- ③ ②を器に入れ、小口切りにした小ねぎをちらす。