

平成27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
堀切小学校 6年
小池 史華

簡単ひとくちロール

生地はうすく焼くとまきやすく、きれいにできあがります。



材料 (4人分)

小麦粉 90g
牛乳 150cc
卵 2個
塩 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1
コーン(缶詰) 40g
枝豆(冷凍) 40g
スライスチーズ
(とろけるタイプ) 4枚

ウインナー 8本
トマト 1個
きゅうり 1/2本
レタス 3~4枚
マヨネーズ 適量
グレープフルーツ 1個
ヨーグルト(無糖) 350g



ひとくちで食べられる手軽な朝ごはん

チーズは、たんぱく質や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ちます。

栄養士さん
からのひこと



作り方

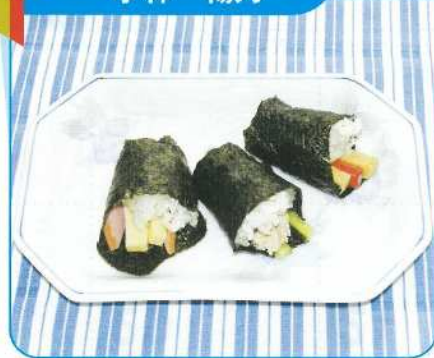
- フライパンでウインナーを焼く。
 - ボウルに小麦粉、牛乳、卵、塩を加えて混ぜる。
 - 熱したフライパンにサラダ油を少量ひき②を流し込み、コーン、房から取り出した枝豆をちらす。
 - ③にスライスチーズをのせ、裏返して焼く。
 - スライスチーズにこげ目がついたら生地を取り出す。
 - ①を⑤の上に置き、包み込むようにまく。
 - ⑥を食べやすいようにようじを刺してから、ひと口大に切り分ける。
 - 切った野菜と⑦を器に盛り付ける。
- お好みで、野菜にマヨネーズをかける。
- 食べやすい大きさに切ったグレープフルーツを器に盛り、ヨーグルトをかける。



朝ごはんのヒント
住吉小学校 5年
小林 暢乃

栄養満点手まき

赤・緑・黄の三色の栄養素が朝からとれます。



材料 (4人分)

ごはん 400g
のり(のりまき用) 12枚
※具材はお好みで
卵焼き(切れているもの) 40g
かにかま 4本

きゅうり 1/4本
ツナ(缶詰・ノンオイル) 1缶
プロセスチーズ 40g
ハム 40g
マヨネーズ 20g



おにぎりの具材を工夫した朝ごはん

のりは風味がよく、食欲をそそります。また、いろいろな食品を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

栄養士さん
からのひこと



作り方

- おにぎりの具材(卵焼き、かにかま、きゅうり、プロセスチーズ、ハム)を食べやすい大きさに切る。
- ツナとマヨネーズを混ぜる。
- のりにごはんをのせる。
- ③に、卵焼きとかにかま、きゅうりと②、プロセスチーズとハムをそれぞれのせて、3種類の手まきを作る。



朝ごはんのヒント

鎌倉小学校1年
倉持 佳凜

チーズたっぷりおいしいピザ

おいしくて毎日食べたいです。



材料(4人分)

ぎょうざの皮……………32枚
ささみ……………6本
トマト……………3個
きざみパセリ(乾燥)……少々
ピザ用チーズ……………200g
グレープフルーツ……………2個



作り方

- ① ささみをゆでてほぐす。
- ② トマトのへたを取り、1cm角に切る。
- ③ アルミホイルの上にぎょうざの皮をのせる。
- ④ ③に、②と①をのせ、最後にピザ用チーズをかけてオーブントースターで7～8分焼く。
- ⑤ ④が焼きあがったら、きざみパセリをかける。
- ⑥ グレープフルーツを半分に切って皿にのせる。



ぎょうざの皮をピザ生地に見立てたアイデア朝ごはん

ささみは、良質なたんぱく質がたくさん含まれた、高たんぱく低脂肪の食品です。たんぱく質は、筋肉や髪、爪など、私たちの体をつくる大切な栄養素です。ぎょうざの皮を使うことで、1枚ずつ好みのピザを作ることができます。



朝ごはんのヒント

西小菅小学校1年
羽成 彩香

とろとろ元気ごはん

ネバネバパワーで、今日も一日がんばろう。



材料(4人分)

<とろとろ元気ごはん>

ごはん……………茶わん4杯
やまいも……………200g
オクラ……………8本
塩(板ずり用)……………5g
しらす……………20g
のり……………全形1枚
しょうゆ……………適量

<なめこ汁>

だしの素(かつおだし)…5g
なめこ……………1袋
わかめ(乾燥)……………4g
合わせみそ……………大さじ3



作り方

<とろとろ元気ごはん>

- ① オクラに塩をまぶし板ずりしたあと、約1分ゆでて小口切りにし、しらすとあえる。
 - ② やまいもの皮をむき、すりおろす。
 - ③ 器にごはんをよそい、②、①の順にのせる。
 - ④ ③に手でちぎったのりをちらす。
- お好みで、しょうゆをかける。

<なめこ汁>

- ① 鍋に水640cc、だしの素を入れ、火にかけて、だし汁を作る。
- ② ①に洗ったなめこ、わかめを入れる。
- ③ ②に合わせみそを入れる。



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、消化がよいと言われています。オクラのネバネバの成分は、体の粘膜を保護したり、体の調子を整えたりする効果があるとされています。

平成27年度
朝食レシピコンテスト
入選作品

朝ごはんのヒント

西小菅小学校 1年
布施 陽菜

パクパクサンド

ロールパンを開いて食べると食べやすい。ジュースはもむのが楽しいよ。



材料 (4人分)

<オープンサンド>

ロールパン…………… 8個
ブロッコリー…………… 240g
ミニトマト(小)…………… 12個
ウインナー(小)…………… 8本
ケチャップ…………… 大さじ4
スライスチーズ
(とろけるタイプ)…………… 120g

<フルーツジュース>

ヨーグルト(無糖)…………… 80g
牛乳…………… 320cc
バナナ…………… 2本
ブルーベリー(冷凍)…………… 80g
ラズベリー(冷凍)…………… 80g
はちみつ…………… 小さじ4



作り方

<オープンサンド>

- 1 ブロッコリー、ミニトマト、ウインナーを小さく切る。
- 2 ブロッコリーを耐熱皿に入れラップをして、電子レンジで30秒温める。
- 3 ロールパンを、横半分に切り込みを入れて開く。
- 4 パンにケチャップを塗り、①と②をのせる。
- 5 ④にスライスチーズをのせてオーブントースターで約3分焼く。

<フルーツジュース>

- 1 ビニール袋に材料をすべて入れる。
- 2 袋の口を持ち、フルーツをつぶすようにもむ。
- 3 ②をコップに注ぐ。



栄養士さん
からのひとこと

いろいろな食べ物が組み合わせられた朝ごはん

トマトは、がんや老化などの予防をする効果があると
言われています。食べ物は、パンやごはんなどの主食、
卵や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜を組み合
わせることで、たんぱく質やビタミンなどバランスよく
とることができます。

平成27年度
朝食レシピコンテスト
入選作品

朝ごはんのヒント

北野小学校 5年
下畑 つよ志

野菜ジュースでヘルシースープスパゲッティ

野菜がきらいなほくでもおいしく食べられて、簡単に作れます。



材料 (4人分)

スパゲッティ(1.4mm)・240g
ベーコン…………… 73g
玉ねぎ…………… 1個
野菜ジュース
(缶・食塩無添加)…………… 320g

粉チーズ…………… 大さじ2
きざみパセリ(乾燥)…………… 少々
塩…………… 少々
コンソメスープの素・小さじ2強
こしょう…………… 少々



作り方

- 1 沸とうしたお湯に塩を入れ、スパゲッティを5分ゆでる。
- 2 ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- 3 玉ねぎは横半分に切ってから、5mm幅に切る。
- 4 鍋に水200cc、②、③、野菜ジュース、コンソメスープの素を入れて煮立て、①を加えて、さっと煮る。
- 5 塩とこしょうで味を整える。
- 6 スープごと器に盛り付け、粉チーズときざみパセリをかける。



栄養士さん
からのひとこと

野菜ジュースがスープスパゲッティに大変身する朝ごはん

野菜ジュースを使うことで、野菜を切る手間が省け、
短時間で作れます。また、家がない野菜の栄養もとる
ことができます。具材の玉ねぎには、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
言われています。

平成27年度
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

花の木小学校1年
武田 透和

サククリ、パニーニ風

ロールパンで簡単に、パニーニ風のホットサンド



材料(4人分)

ロールパン……………4個	マヨネーズ……………8g
バター……………30g	ケチャップ……………5g
スライスチーズ ……2枚	ミニトマト……………8個
味付けのり……………4枚	バナナ……………2本
ちりめんじゃこ……………12g	牛乳……………600cc
ハム……………4枚	レモン汁……………3g

じゃことのにりでパニーニ風朝ごはん

チーズのkokと、じゃこや味付けのりの塩分などが、ほどよくバランスをとり合っておりおいしさがぐっとアップします。じゃこやのりは、カルシウムなどのミネラルを含みます。

栄養士さん
からのひとこと



作り方

- 1 バター20gを常温に戻しておく。
- 2 ロールパンに、横に切り込みを入れる。
- 3 ②に①を塗り、スライスチーズ半分、味付けのり、ハムをはさみ、ちりめんじゃこをのせて、マヨネーズとケチャップをかける。
- 4 ③を押しつぶすように上から手で押さえる。
- 5 フライパンにバター10gをひき、④をフライ返しで押さえながら、焼き色がつくまで両面を焼く。
- 6 ⑤を縦半分に切り、皿に盛り付け、ミニトマトをのせる。
- 7 バナナの皮をむき、適当な大きさにちぎり、牛乳・レモン汁と一緒にハンドミキサーにかけて混ぜる。
- 8 ⑦をカップに4等分に注ぎ、ストローを添える。

調理時間
15分

平成27年度
朝食レシピコンテスト
入賞作品

朝ごはんのヒント

亀青小学校6年
西浦 智基

サンドパン・ミルクココア

健康に良いと言われているココアを朝から飲むと、頭がよく働くと聞きました。具がたくさんあるサンドパンも食べやすいです。



材料(4人分)

食パン(5枚切り) ……4枚	塩……………少々
きゅうり……………1本	こしょう……………少々
ハム……………8枚	マヨネーズ……………大さじ2
卵……………2個	粉末ココア……………80g
スライスチーズ……………4枚	牛乳……………720cc
マーガリン……………40g	マシュマロ……………4個

片手で手軽に食べられる朝ごはん

パンに切り込みを入れて具をはさむアレンジレシピです。卵は、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルなど、私たちに必要な栄養素が多く含まれた、栄養価の高い食材です。

栄養士さん
からのひとこと



作り方

- 1 食パンを半分に切る。
- 2 ①をポケットをつくるように切り込みを入れる。
- 3 ②で作ったポケットの中にマーガリン10gを塗る。
- 4 ③をオーブントースターで好きなかたさまで焼く。
- 5 フライパンに卵を割り入れ、塩とこしょうで味付けし、いり卵を作る。
- 6 きゅうりを千切りにする。
- 7 スライスチーズを半分に切る。
- 8 ⑤と⑥とマヨネーズを混ぜる。
- 9 ④にハム、⑦、⑧を入れる。
- 10 鍋で牛乳を温め、粉末ココアを溶かし、カップに入れ、マシュマロを浮かべる。

調理時間
15分

平成27年度
朝食レシピコンテスト
入選作品

朝ごはんのヒント

北野小学校 5年

小原 敬太郎

朝からモリモリ！パングラタン

ひと皿でバランスよく栄養がとれて、ふわふわのパンが朝でも食べやすく、簡単に作れます。



カラフルで楽しい朝ごはん

ブロッコリーやミニトマト、チーズの色とりが楽しいパングラタンです。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、食物繊維が含まれています。

栄養士さん
からのひとこと



作り方

- 1 パン1枚を9等分に切る。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、牛乳、コーヒーフレッシュ、コンソメスープの素、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。
- 3 ①を②に入れ、よくしみ込ませる。
- 4 Aの材料をひと口大に切る。
- 5 沸とうしたお湯に、塩少々とブロッコリーを入れ、約1分ゆでてざるにあげる。
- 6 耐熱皿に③を置き、④と⑤を色どりに並べる。
その上に、ボウルに残った卵液をかけて、ピザ用チーズをのせる。
- 7 ⑥をオーブントースターに入れ、8～10分焼く。
こげそうなときは、途中でアルミホイルをかぶせる。
- 8 ⑦にきざみパセリをちらす。
- 9 ヨーグルトを器に盛り、ブルーベリージャムをかける。



材料 (4人分)

ハム	4枚	塩	少々
ブロッコリー	1/4株	コンソメスープの素(チキン)	
ミニトマト	8個		小さじ2
食パン(6枚切り)	4枚	こしょう	ひとつまみ
卵	4個	きざみパセリ(乾燥)	少々
コーヒーフレッシュ	4個	ヨーグルト(無糖)	200g
ピザ用チーズ	120g	ブルーベリージャム	大さじ4
牛乳	400cc		

平成27年度
朝食レシピコンテスト
5・6年生の部
最優秀賞
受賞作品

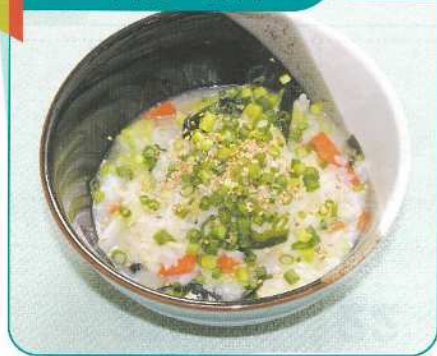
朝ごはんのヒント

亀青小学校 6年

内村 啓人

ごま香る、野菜たっぷり雑炊

食欲のないときでも、すぐ食べられます。どこの家庭にもある、野菜を使って作れます。



食欲のない朝でもサラサラ食べられる朝ごはん

海藻であるわかめには、ミネラルやビタミン、食物繊維などが豊富に含まれており、健康な体づくりのためには欠かせない食材です。また、βカロテンが豊富なにんじんも含まれており、風邪をひきにくしたり、体を温めてくれたりします。

栄養士さん
からのひとこと



作り方

- 1 にんじん、キャベツをたんざく切りにし、小口ねぎを刻む。
- 2 鍋に水800ccを入れて、火にかける。
- 3 ②に、にんじん、キャベツ、鶏ガラスープの素を入れる。
- 4 ③が沸とうしたら、ごはん、わかめ、溶き卵を入れ、卵が固まり始めたらず火を止める。
- 5 器に盛り付け、①で刻んだ小口ねぎと白ごまをちらす。
- 6 ⑤にごま油を回し入れる。



材料 (4人分)

ごはん	480g	白ごま	小さじ1
にんじん	50g	ごま油	小さじ2
卵	2個	鶏ガラスープの素	大さじ4
キャベツ	4枚	小口ねぎ	20g
わかめ(乾燥)	大さじ1と1/2		

平成27年度
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

こすげ小学校1年
井口 和友

豆乳ドリア

野菜たっぷりおいしいです。



材料(4人分)

ブロッコリー……………	4房	豆乳……………	300cc
にんじん……………	20g	スライスチーズ (とろけるタイプ)……………	4枚
大根……………	30g	鶏ガラスープの素……………	小さじ2と1/3
玉ねぎ……………	1/2個	ごはん……………	茶わん2杯
小松菜の葉……………	4枚	砂糖……………	小さじ1
豚バラ肉……………	50g		



作り方

- 野菜と肉を約1cmの大きさに切る。
- 鍋に①と水120ccを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②を弱火にして、豆乳と鶏ガラスープの素と砂糖を加え、少し煮る。
- ③にごはんを入れて少し煮る。
(少し水っぽいくらいで良い。)
- 耐熱皿に④をよそい、スライスチーズをちぎってのせる。
- オーブントースターで2、3分焼く。

栄養士さん
からのひとこと



寒い朝でも暖かい、ぽかぽか朝ごはん
豆乳は、大豆を凝縮してできた液体で、豆腐の原料になります。大豆をそのまま食べるよりも、加工したものの方が吸収率が高いので、良質なたんぱく質をたくさん摂取することができますよ。

平成27年度
朝食レシピコンテスト
入選作品

朝ごはんのヒント

江江小学校3年
山本 禅

にんじんたっぷり、ちらしずし

にんじんがらいのお父さんにも、食べてほしくて作りました。



材料(4人分)

卵……………	2個	酢……………	大さじ2と1/2
にんじん……………	2本	砂糖……………	大さじ2と1/2
きゅうり……………	2本	塩……………	小さじ1
豚ひき肉……………	180g	サラダ油……………	大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)……………	100g	きざみのり……………	4g
ごはん……………	茶わん4杯	白ごま……………	5g



作り方

- 皮をむいたにんじんを、水で洗ってからラップで包み、皿にのせて、電子レンジで5分加熱する。
- 卵をボウルに割り入れて、混ぜる。
- 温めたフライパンにサラダ油大さじ1をひき、②を焼いて、うす焼き卵を作る。焼きあがったら細く切る。
- きゅうりを千切りにする。
- ①を、みじん切りにする。
- 温めたフライパンにサラダ油大さじ1をひき、豚ひき肉を炒める。余分な油はキッチンペーパーでふきとる。
- ⑥に⑤とめんつゆを加え、水分がなくなる程度まで炒める。
- Aの材料を混ぜて、すし酢を作り、ごはんにかける。
- ⑧に⑦を入れて混ぜる。
- 皿に盛り付け、④、③、きざみのり、白ごまをちらす。

栄養士さん
からのひとこと



春にぴったり、具材たっぷりであざやか朝ごはん
にんじんをたっぷり使って栄養満点です。酢飯を作るのに欠かせない酢には、腸内環境を整えたり、食欲を増進させたりする作用があります。糖分と一緒にとることで、疲労回復効果が高まりますよ。