

平成28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

簡単ラップロール

ラップでくるんだまま片手でパクパク！
時間がなくても、しっかり食べられます。



松上小学校3年 佐藤 琥珀

材料(4人分)

- サンドイッチ用食パン……………8枚
- ハム……………8枚
- スライスチーズ……………8枚
- レタス……………2～3枚
- トマト……………1/2個
- マヨネーズ……………適量
- キウイフルーツ……………2個



作り方

- レタスをパンと同じくらいの大きさにちぎり、
トマトを1cm角に切る。
- ラップの上にパンをのせ、マヨネーズをぬる。
- ②の上にレタス、ハム、スライスチーズ、
トマトの順にのせていく。
- ③をラップごと、巻きすしのように巻いていく。
- ラップで巻いたまま形を整えて、皿に盛り付
ける。(ラップの上からななめに切ってもよい。)
- キウイフルーツの皮をむき、食べやすい大き
さに切って、皿に盛り付ける。





朝ごはんのヒント

鮭フレークのライスピザ

包丁いらずで簡単。冷めてもおいしい和風ライスピザ。



二上小学校4年 中島 百々香

材料(4人分)

ごはん……………300g	焼きのり …… 全形 2/3 枚
卵……………2個	マヨネーズ …… 適量
鮭フレーク……………40g	サラダ油……………小さじ 2
ピザ用チーズ……………40g	オレンジ……………2個
細ねぎ……………1本	牛乳……………800cc

作り方

- 1 キッチンバサミを使い、細ねぎを小口切りに、焼きのりを細切りにする。
- 2 ボウルに卵を割り入れてほぐし、温かいごはんを入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、②を入れ、薄く広げて丸く形を整える。
- 4 ③を強めの弱火で焼き、下面がきつね色になったら裏返す。
- 5 ④にマヨネーズを細いしぼり口から出して、ななめにかける。



- 6 ⑤に鮭フレークとピザ用チーズをのせて、フライパンにふたをする。
- 7 ⑥のピザ用チーズがとけたら①をかけて、4等分にして皿に盛り付ける。
- 8 オレンジを食べやすい大きさに切って、皿に盛り付ける。
- 9 牛乳を200ccずつコップに注ぐ。



朝ごはんのヒント

元気いっぱいネバネバパン

大好きな納豆をごはんだけでなく、
パンともおいしく食べられるレシピを考えました。



西小菅小学校1年 中藤 由惟

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 食パン(6枚切り)……4枚 | ヨーグルト(無糖) ……200g |
| 納豆(たれ付き) ……2パック | バナナ ……1本 |
| ちりめんじゃこ ……8g | きな粉 ……8g |
| 味付けのり ……8枚 | はちみつ ……大さじ1 |
| コーン(缶詰) ……20g | 牛乳 ……600cc |
| マヨネーズ ……大さじ1 | |
| スライスチーズ
(とろけるタイプ) ……4枚 | |



作り方

- ① ボウルに納豆、納豆のたれ、ちりめんじゃこ、コーンを入れて混ぜる。
- ② 食パンとスライスチーズを半分に切る。
- ③ 食パンにマヨネーズをぬり、その上に味付けのりをのせる。
- ④ ③に①のをせ、その上にスライスチーズをのせる。
- ⑤ ④をオーブントースターで約3分焼く。
- ⑥ バナナの皮をむき、輪切りにする。
- ⑦ ヨーグルトと⑥を皿に盛り付け、その上にきな粉とはちみつをかける。
- ⑧ 牛乳を150ccずつコップに注ぐ。



朝ごはんのヒント

もずくとしらすのさっぱりどんぶり

のせるだけどんぶりで、簡単にできて、
暑い日でも酸味の効いたもずくで食欲UP!



幸田小学校 6年 大畑 伊咲

材料 (4人分)

- ごはん 茶わん 4杯
- もずく (味付き) 160g
- しらす 60g
- ミニトマト 8個
- 細ねぎ 1本



作り方

- ① ミニトマトを半分に切り、細ねぎを小口切りにする。
- ② 器にごはんをよそう。
- ③ ②に、もずく、しらすをのせる。
- ④ ③にミニトマトを盛り付け、細ねぎをちらす。





朝ごはんのヒント

うめぼしのひやしだしちゃづけ

うめぼしのすっぱさがいい、ひやしちゃづけ



にし かのめ ありしやうがっ ことろ ねん せえ た とう こ
西亀有小学校 4年 添田 東悟

材料 (4人分)

- きゅうり 1本
- わかめ (乾燥) 4つまみ
- 長ねぎ 1/4本
- 梅干し 4個
- ごはん 茶わん 4杯
- 白だし 80cc
- 白ごま 4つまみ
- しらす 30g



作り方

- ① 茶わんにごはんをよそい、冷ましておく。
- ② わかめを水に入れて戻しておく。
- ③ きゅうりと長ねぎを薄切りにする。
- ④ ボウルに冷たい水 800cc、白だしを入れて混ぜ、4等分にして①に注ぐ。
- ⑤ ④に、しらす、水をしばった②、③を入れる。
- ⑥ ⑤に梅干しをのせ、白ごまをちらす。





平成28年度
朝食レシピコンテスト
入賞作品

朝ごはんのヒント

ガレットとふわふわトマトカップのカラフル朝ごはん

家にある材料で簡単に作ることができ、
自宅でもカフェ気分を味わえるようにしました。



西亀有小学校6年 青木 雑音

材料(4人分)

〈ガレット〉

小麦粉……………160g
卵……………4個
牛乳……………320cc
ピザソース……………大さじ4
塩……………1つまみ
サラダ油……………大さじ4
ハム……………4枚
ベビーリーフ……………50g

〈トマトカップ〉

トマト……………4個
ウィンナー……………4本
豆腐(木綿)……………1/2丁
ピザ用チーズ……………20g
オクラ……………2本
卵……………1個
ベビーリーフ……………50g

作り方

〈ガレット〉

- 1 ボウルに小麦粉、牛乳、塩を入れて混ぜ、生地を作る。
- 2 温めたフライパンにサラダ油大さじ1をひき、4等分にした①を入れて、薄くのぼして中火で焼く。
- 3 ②の表面がかわいたら、縦4本に切ったハムを四角い枠のように置き、ピザソース大さじ1をぬる。
- 4 ③のハムの間に卵1個を割り入れて、フライパンにふたをして蒸し焼きにする。
- 5 卵に火が通ったら、たまごのまわりにベビーリーフを置き、生地のはしを4つの方向から折って、皿に盛り付ける。



〈トマトカップ〉

- 1 トマトのへたを切って、中身をくり抜く。
- 2 ウィンナーを輪切りにする。オクラを小口切りにする。(オクラは飾り用として少し分けておく。)
- 3 ボウルに豆腐、ピザ用チーズ、オクラを入れ、卵を割り入れて混ぜる。
- 4 ③を4等分にして①の中に入れ、その上にウィンナーと、分けておいたオクラを置く。
- 5 ④を500Wの電子レンジで4分加熱する。
- 6 皿に⑤とベビーリーフを盛り付ける。



朝ごはんのヒント

納たま焼きメシ

忙しい朝も簡単。1つのボウルに材料を入れて焼くだけ。



渋江小学校6年 早川 優輝

材料(4人分)

- 卵 4個
- ごはん 400g
- オクラ 4本
- 長ねぎ 1/2本
- 納豆(たれ付き) 3パック
- サラダ油 小さじ2
- しょうゆ 適量
- かつおぶし 適量



作り方

- ① オクラを小口切りにし、長ねぎを刻む。
- ② ボウルに卵を割り入れて、ほぐす。
- ③ ②に、ごはん、納豆、納豆のたれ、①を入れて混ぜる。
- ④ 温めたフライパンにサラダ油小さじ1/2をひき、4等分にした③を入れて、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、お好みでしょうゆとかつおぶしをかける。



平成28年度
朝食レシビコンテスト
入賞作品

朝ごはんのヒント

小松菜ロール

卵でごはんを包んで食べやすく!!



葛飾小学校5年 日置 快

材料(4人分)

ごはん……………300g	さつまいも……………100g
バター……………30g	牛乳……………300cc
小松菜……………50g	塩(うす焼き卵用)…小さじ1
しらす……………50g	(カップスープ用)…適量
卵……………4個	サラダ油……………大さじ1
コンソメ(顆粒)…小さじ1	きざみパセリ(乾燥)…1つまみ
	キウイフルーツ……………2個

作り方

- ① 小松菜をゆでて、細かく切る。
- ② ボウルに①、バター、温かいごはん、しらすを入れて混ぜ、コンソメを入れて味付けする。
- ③ 卵を溶き、塩小さじ1を入れて混ぜる。
- ④ 温めたフライパンにサラダ油をひき、4等分にした③を焼いて、うす焼き卵を4枚作る。
- ⑤ ④で②を包む。
- ⑥ さつまいもを水で洗い、ラップで包む。



- ⑦ ⑥を電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、皮をむいてスプーンでつぶす。
- ⑧ 鍋に⑦と牛乳を入れて、火にかける。
- ⑨ ⑧が煮立ったら、塩適量を入れて味をととのえ、4等分にしてカップに注ぎ、きざみパセリをちらす。
- ⑩ ⑤を半分に切り、皿に盛り付ける。
- ⑪ キウイフルーツを半分に切り、⑩に添える。



朝ごはんのヒント

うどんグラタン&ベジラッシー

ホワイトソースを粉末スープで簡単に代用。
野菜ジュースとヨーグルトの新鮮な組み合わせ。



花の木小学校2年 武田 透和

材料(4人分)

ゆでうどん……………2玉	パン粉……………8g
ほうれん草……………1株	塩……………適量
しめじ……………60g	こしょう……………適量
ウィンナー……………4本	バター……………10g
粉末コーンスープ……………2袋(2食分)	飲むヨーグルト(プレーン)……………400cc
牛乳……………200cc	お好みの野菜ジュース……………400cc
ピザ用チーズ……………60g	

作り方

- 1 ほうれん草を3cmくらいに切り、しめじの石づきを取ってほぐし、ウィンナーを輪切りにする。
- 2 フライパンを火にかけてバターを溶かし、①を炒める。
- 3 ゆでうどんを7～8cmくらいにちぎり、②に加える。
- 4 ③に粉末コーンスープ、牛乳、水100ccを入れて、ひと煮立ちさせる。



- 5 全体が混ざり、とろみがついたら、塩とこしょうで味をととのえる。
- 6 ⑤を4等分にして耐熱皿に入れる。
- 7 ⑥にピザ用チーズをのせ、パン粉をかけて、200℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。またはオーブントースターで3～5分焼く。
- 8 飲むヨーグルトと野菜ジュースを混ぜ、4等分にしてコップに注ぐ。



朝ごはんのヒント

野菜たっぷりそうめんスープ

そうめんをゆですにそのまま中華スープに入れるので、
短時間でできて栄養満点！



細田小学校6年 三浦 彩花

材料(4人分)

- そうめん …………… 200g
- しいたけ…………… 2個
- 卵…………… 2個
- 中華スープの素…………… 小さじ2
- ほうれん草(冷凍) …… 40g
- にんじん…………… 20g



作り方

- ① にんじんの皮をむき、しいたけの石づきを
とって、それぞれを薄く切る。
- ② ほうれん草を2cmくらいに切る。
- ③ 鍋に水800ccと①を入れて、火にかける。
- ④ ③が沸とうしたら、中華スープの素を入れて
中火にする。
- ⑤ そうめんを手で半分に折り、④に入れる。
- ⑥ ボウルに卵を割り入れてほぐし、⑤に回し入れる。
- ⑦ ⑥に②を入れ、1分煮てから火を止める。
- ⑧ ⑦を4等分にして器によそう。





朝ごはんのヒント

色あざやか洋風ぞうすい

トマトとチーズの相性がよくて、食べると朝から元気になれる。



高砂小学校4年 牧 愛実

材料 (4人分)

- | | | | |
|----------------------|-------|---------|------|
| ごはん | 400g | ケチャップ | 大さじ2 |
| トマト(小さめ) | 4個 | 塩 | 少々 |
| コンソメ(固形) | 2個 | キウイフルーツ | 4個 |
| 牛乳 | 400cc | | |
| 卵 | 3個 | | |
| ウインナー | 6本 | | |
| 水菜 | 1束 | | |
| スライスチーズ
(とろけるタイプ) | 2枚 | | |



作り方

- ① トマト、ウインナー、水菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水 200cc とコンソメを入れて、火にかける。
- ③ ②が沸とうしたら、トマトとウインナーを入れて中火で煮る。
- ④ ③に牛乳、ごはん、ケチャップ、塩を入れて混ぜる。
- ⑤ スライスチーズをちぎる。卵を溶いておく。
- ⑥ ④が沸とうしたら、⑤と水菜を入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥の卵がかたまってきたら、4等分にして皿に盛り付ける。
- ⑧ キウイフルーツを半分に切って、皿に盛り付ける。





平成28年度
朝食レシピコンテスト
入賞作品

朝ごはんのヒント

朝から簡単パワー丼

たんぱく質がとれ、ビタミンも野菜ジュースで補え、
火を使わなくて簡単なので、男子と野菜が好きな人におすすめ。



調理時間

細田小学校6年 斎藤 志信

材料(4人分)

- 納豆……………4パック
- 豆腐(木綿)……………200g
- しらす……………25g
- 大葉……………8枚
- ごはん……………茶わん4杯
- ポン酢しょうゆ……………大さじ2
- 野菜ジュース(食塩無添加)
……………コップ4杯



作り方

- ①豆腐を1cm角に切り、ポン酢しょうゆをまぶす。
- ②大葉2枚を重ねて半分に切り、それをさらに重ねて千切りにする。
- ③ボウルに納豆、納豆のたれ、しらす、②を入れて混ぜ合わせる。
(しらすは全部使わずに、飾り用として少し残しておく。)

- ④器にご飯をよそい、①をのせる。
- ⑤④に③をのせて、残しておいたしらすをちらす。
- ⑥野菜ジュースをコップに注ぐ。

