

平成29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

あさ
朝ごはんのヒント💡

へいせい ねんど
平成29年度
ちゆうしゆく
朝食レシピコンテスト
にゆうしやう さく ひん
入賞作品

えいよう まんでん
カリカリ栄養満点トースト



このトースト1枚で栄養満点!

パンの耳がカリカリしていておいしいです。



きたのしょうがっこう ねん
北野小学校5年
すずき あみ
鈴木 歩実

ざいりょう にんぷん
◆材料(4人分)

食パン(6枚切り).....	4枚
ミニトマト.....	8個
オクラ.....	2本
ベーコン.....	3枚
卵(Sサイズ).....	4個
かつおぶし.....	少々
めんつゆ(2倍濃縮).....	大さじ1/2
マヨネーズ(味付け用).....	大さじ1
(フレイム用).....	適量
塩.....	少々
こしょう.....	少々
粉チーズ.....	少々
ヨーグルト(無糖).....	200g
キウイフルーツ.....	1個
牛乳.....	800cc

つくかた
◆作り方

- ① ミニトマトは半分に切り、オクラは板ずりした後、小口切りにする。
- ② ベーコンは5mm幅の細切りにする。
- ③ ボウルに①を入れ、マヨネーズ大さじ1、かつおぶし、めんつゆであえる。
- ④ 食パンの耳を切り取り、残ったパンの周りにマヨネーズをつけ、その上に耳をのせてフレイムをつくる。はみ出た部分は切り取る。
- ⑤ ④の中央をスプーンでへこませてから、卵を割り入れ、②、③を盛り付ける。
- ⑥ ⑤の卵の上に塩、こしょう、粉チーズをふりかける。
- ⑦ ⑥を1000Wのオーブントースターで卵が好みの固さになるまで焼く。
- ⑧ 皿にヨーグルトを盛る。
- ⑨ キウイフルーツの皮をむき、食べやすい大きさに切ったものを⑧に盛り付ける。
- ⑩ 牛乳をコップに注ぐ。



平成29年度
朝食レシピコンテスト
入賞作品

朝ごはんのヒント💡

キャロットチーズパンケーキ

調理時間

20分

ホットケーキミックス、すったにんじん、卵、牛乳を混ぜてからスライスチーズを入れるところを工夫しました。



幸田小学校6年
田中 陸斗

材料(4人分)

- ホットケーキミックス……………200g
- 牛乳……………150cc
- 卵……………1個
- にんじん……………1/2本
- パプリカ……………1/4個
- レタス……………4枚
- 紫キャベツ……………1枚
- ミニトマト……………8個
- スライスチーズ……………2枚

作り方

- ①パプリカは細切り、レタスと紫キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ②ボウルにホットケーキミックス、すりおろしたにんじん、卵、牛乳を入れてかき混ぜ、スライスチーズをちぎって加え、さらに混ぜる。
- ③フライパンに②の1/4の量を流し入れ、弱火で焼く。
- ④③の表面に小さい穴がたくさんできたら、ひっくり返し、もう片面も2分くらい焼く。
- ⑤④を皿に移し、パプリカ、レタス、紫キャベツ、ミニトマトを盛り付ける。





あさ
朝ごはんのヒント💡

調理時間

10分

ライスサラダ

き 切って混ぜてカンタン!
ま さっぱりおいしいさわやかなご飯です。



ほそだしょうがっこう ねん
細田小学校6年
ほそかわ ゆい
細川 由衣

◆材料(4人分)

- ごはん……………600g
- レモン汁……………40cc
- 塩……………6g
- オリーブオイル……………30cc
- きゅうり……………1本
- ツナ(缶詰)……………1缶
- ミニトマト……………12個
- プロセスチーズ……………60g
- ヨーグルト(無糖)……………200g
- バナナ……………1本
- はちみつ……………8g

◆作り方

【ライスサラダ】

- ①ボウルにレモン汁、塩、オリーブオイルを入れ、よく混ぜてから、ごはんを加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ②きゅうりは輪切り、ミニトマトは4等分、プロセスチーズはダイス状に切る。
- ③きゅうりは塩もみしておく。ツナは油を切っておく。
- ④水気を切ったきゅうり、ツナ、ミニトマト、プロセスチーズを①と混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

【バナナヨーグルト】

- ①バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ②皿にヨーグルトを盛り付け、①のをのせ、はちみつをかける。





朝ごはんのヒント💡

インド風ホットサンド

調理時間

15分

朝からカレーの味とにおいて目が覚めるホットサンドです!



北野小学校6年 永瀬 碧夏

◆材料(4人分)

- 食パン(8枚切り).....8枚
- レタス.....2~3枚
- きゅうり.....1本
- ミニトマト.....3個
- スライスチーズ.....4枚
- ハム.....4枚
- 塩.....少々
- マーガリン.....10g
- マヨネーズ.....大さじ8
- カレー粉.....大さじ4

◆作り方

- レタスをひと口大にちぎり、ミニトマトは薄切りにする。
- きゅうりは薄切りにし、塩もみしておく。
- 食パンにマーガリンをぬり、1000Wのオーブントースターで3分焼く。
- ボウルにマヨネーズ、カレー粉を入れ、混ぜる。
- ②の水気を切る。
- ③の1枚に④をぬり、レタス、スライスチーズ、ミニトマト、⑤、ハムを順にのせ、もう1枚の③ではさむ。
- 食べやすい大きさにカットして皿に盛り付ける。





朝ごはんのヒント💡

暑さに負けるな!!夏野菜じゃこ茶づけ

調理時間

20分

暑さに負けないよう、夏野菜を使って、
さっぱりさらさらっと栄養のとれるレシピを考えました。



葛飾小学校5年
田中 瞳士

◆材料(4人分)

- ごはん……………300g
- にんじん……………1/4本
- きゅうり……………1/2本
- オクラ……………3本
- ちりめんじゃこ……………20g
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- しょうが
(又はチューブ入りおろししょうが)……………5g
- 塩……………少々
- こんぶ茶……………小さじ1
- のり……………全形1/4

◆作り方

- ① にんじんときゅうりは千切り、オクラは板ずりした後、薄い輪切りにする。
- ② しょうがの皮をむき、すりおろす。(しょうがはチューブでもよい。)
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を入れる。
- ④ にんじん、きゅうり、ちりめんじゃこ、オクラの順に中火で炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、塩で味付けする。
- ⑥ 茶わんにごはんをよそい、⑤をのせる。
- ⑦ こんぶ茶を⑥の全体にまぶし、お湯150ccを注ぐ。
- ⑧ 細かくちぎったのりを⑦にちらす。





あさ
朝ごはんのヒント💡

えいよう まんてん どん
栄養満点ぶた丼

調理時間

20分

ぶた丼だけでもおいしいけれど、周りにのせた焼きのりでくるんで食べたらさらにおいしく食べられます。



こすげ小学校6年
小林 諒也

材料(4人分)

ごはん	茶わん4杯
豚バラ肉	300g
玉ねぎ	1個
長ねぎ	1本
☆トマトケチャップ	大さじ6
☆オイスターソース	大さじ2
☆みりん	大さじ2
白ごま	少々
ごま油	大さじ2
レタス	8枚
ミニトマト	16個
ぶどう	2房
ヨーグルト(無糖)	400g
マーマレードジャム	大さじ4
焼きのり	全形4枚

作り方

- ① 豚バラ肉は3cmくらいに切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② ボウルに☆の調味料を入れ、混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油をひいて熱し、豚バラ肉を軽く中火で炒める。
- ④ ③の色が少し変わってきたところで玉ねぎと長ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑤ ④の玉ねぎがしんなりしたら、②を入れ、からませる。
- ⑥ 全形の焼きのりを8枚の長方形に切る。
- ⑦ 茶わんにごはんをよそい、茶わんのふちに⑥を並べる。
- ⑧ ごはんの上に⑤をのせ、白ごまをちらす。
- ⑨ レタスをちぎって皿に盛り付け、ミニトマトをのせる。
- ⑩ ぶどうを皿に盛り付ける。
- ⑪ ヨーグルトを皿に盛り付け、その上にマーマレードジャムをのせる。





あさ 朝ごはんのヒント💡

かんたん た くち 簡単で食べやすいひと口フレンチトースト

調理時間

20分

ねんれい かた た どの年齢の方にも食べやすいように、
ひと口サイズのフレンチトーストにしてみました。



ほりまりしょうがく 6年 堀切小学校6年
こざらし まお 古晒 真緒

ざいりょう にんぶん ◆材料(4人分)

- 食パン(6枚切り).....4枚
- 牛乳.....200cc
- 卵.....2個
- 砂糖.....大さじ2
- バター.....16g
- 小松菜.....4株
- 厚切りベーコン.....75g
- ミニトマト.....12個
- なし.....1個
- オレンジ.....1個

つく かた ◆作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、牛乳と砂糖を加えて混ぜる。
- ② 食パンをひと口サイズに切り、①にひたす。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、バターが溶けたら②を入れ、少し焦げ目がつくまで中火で焼く。
- ④ 小松菜は茎と葉に分け、茎はひと口大に、葉は3cmくらいに切り、厚切りベーコンはひと口大に切る。
- ⑤ ③を皿に盛り付け、同じフライパンで④に火が通るまで中火で炒める。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、ミニトマトを添える。
- ⑦ なしとオレンジを食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。



平成29年度
朝食レシピコンテスト
入賞作品

朝ごはんのヒント

バター風味のじゃことコーンのおにぎり

調理時間

20分

包丁をほとんど使わない簡単レシピ!
栄養もとれるように考えました。



小松南小学校3年
辻誉

材料(4人分)

- ごはん.....300g
- コーン(缶詰).....60g
- ちりめんじゃこ.....20g
- バター.....15g
- きゅうり.....1本
- 塩こんぶ.....10g
- グレープフルーツ.....1個
- ヨーグルト(無糖).....120g
- はちみつ.....小さじ4

作り方

- ① 温かいごはんの水気を切ったコーン、ちりめんじゃこ、バターを入れ、混ぜる。
- ② ①を8等分してラップでくるみ、食べやすい大きさのおにぎりにする。
- ③ 保存用袋にきゅうりを入れ、めんぼうでたたき、袋の上から適当な大きさに割る。
- ④ ③に塩こんぶを加え、袋の上からもみ、皿に盛り付ける。
- ⑤ グレープフルーツの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け、ヨーグルト、はちみつをかける。





朝ごはんのヒント💡

コーンスープで簡単パングラタン

調理時間

20分

火を使わずにコーンスープを使って、簡単に作ることができます。



堀切小学校6年 大場 優里奈

◆材料(4人分)

食パン(6枚切り).....	4枚
玉ねぎ.....	1/2個
ブロッコリー.....	1/2株
ベーコン(ハーフ).....	8枚
コーンスープの素.....	4袋
牛乳.....	200cc
ピザ用チーズ.....	80g
塩.....	適量
黒こしょう.....	適量
キウイフルーツ.....	2個

◆作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、塩、黒こしょうを加え、ラップをかけて650Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③ 食パン1枚を16等分にし、グラタン皿に入れる。
- ④ ボウルにコーンスープの素とお湯200ccを入れて溶き、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ ③に④の1/4の量をかける。
- ⑥ ⑤に②とピザ用チーズをのせる。
- ⑦ ⑥を1000Wのトースターで5～6分焼く。
- ⑧ キウイフルーツを切って皿に盛り付ける。





あさ
朝ごはんのヒント💡

げんき ばいどうすい
元気100倍雑炊

調理時間

10分

えいようまんてん みじか じかん ちょうり
栄養満点なのに、短い時間で調理できます!!
しよく あさ た
食欲のない朝でもサラッと食べられます!!



かつしがしょうがっこう 3年
岩田 瀬奈

ざいりょう にん ぶん
◆材料(4人分)

ごはん	茶わん4杯
ささみ	100g
小松菜	1~2株
卵	2個
鶏ガラスープの素	大さじ2
塩こんぶ	3g
ひじき(水戻し不要のもの)	5g
塩	少々
黒こしょう	少々
ごま油	大さじ1
白ごま	適量
きざみのり	適量

つく かた
◆作り方

- ① 小松菜をゆで、ひと口大に切っておく。
- ② 鍋に水800ccと鶏ガラスープの素を入れ、強火にかける。
- ③ ささみをひと口大に切り、②が沸騰したら、ささみ、塩こんぶ、ひじきを入れる。
- ④ 卵をボウルに割り入れ、溶いておく。
- ⑤ ③のささみに火が通ったら、④を回し入れ、塩と黒こしょうで味をととのえ、ごま油で香りづけをする。
- ⑥ 茶わんにごはんをよそい、⑤をかけ、①のをせる。
- ⑦ お好みで白ごま、きざみのりをちらす。





あさ 朝ごはんのヒント💡

たまご 卵ライスバーガー

調理時間

10分

たまご 卵かけご飯の味がついているので、ほかに味付けはいりません。たまご 卵かけご飯に飽きた人にピッタリです。



にしがゆありしらがっごう ねん 西亀有小学校6年 もり 森 かい斗

◆材料(4人分)

- ごはん……………茶わん4杯
- 卵……………4個
- ベーコン……………4枚
- キャベツ……………4枚
- ミニトマト……………4個
- スライスチーズ(とろけるタイプ)…4枚
- めんつゆ(2倍濃縮)……………小さじ8
- サラダ油……………大さじ1
- キウイフルーツ……………2個

◆作り方

- ①ボウルにごはん、卵、めんつゆを入れてよく混ぜ、たまご 卵かけごはんをつくり、とう 4等分する。
- ②ベーコンは1cmくらいの細切り、キャベツは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、①をそれぞれ2つに分け、丸く整えながら、ちゆうび 中火で焼く。
- ④同じフライパンの端で②を炒める。
- ⑤③が焦げ目がつくまで焼けたらひっくり返し、さらに焼き色がつかまで焼く。
- ⑥⑤の片方に④、スライスチーズを順にのせ、もう片方の⑤ではさむ。
- ⑦⑥を皿に盛り付け、ミニトマトを添える。
- ⑧キウイフルーツの皮をむき、食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。





あさ
朝ごはんのヒント💡

やさしい
野菜入りたまごやきサンドイッチ

調理時間

25分

たまごにチーズとハムとほうれんそうを
入れて、栄養たっぷり!!です。



新宿小学校5年
岩崎 未聖

◆材料(4人分)

- 食パン(8枚切り).....8枚
- ほうれん草.....4株
- ハム.....8枚
- 卵.....6個
- ピザ用チーズ.....60g
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- サラダ油.....大さじ1
- わかめ(乾燥).....4g
- 玉ねぎ.....1/2個
- コーン(缶詰).....40g
- コンソメスープの素(固形).....3個
- ヨーグルト(加糖).....320g
- フルーツミックス(缶詰).....190g

◆作り方

【サンドイッチ】

- ①ほうれん草を0.5cmくらいに細く切り、ハムは小さくちぎっておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、①、ピザ用チーズ、しょうゆ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、②の1/4の量を流し入れ、四角く整えながら両面を中火で焼く。
- ④2枚の食パンで③をはさみ、4等分する。

【スープ】

- ①わかめを水で戻しておく。
- ②玉ねぎを薄切りにする。
- ③鍋に水800ccと②を入れ、強火で煮る。
- ④玉ねぎに火が通ったら、コンソメスープの素を入れて溶かし、水気を切った①とコーンを入れてひと煮立ちさせる。

【デザート】

- ①皿にヨーグルトを入れる。
- ②フルーツミックスの水気を切り、①に盛り付ける。