

# 平成30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



平成30年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはんのヒント

## カレー風味のおなかいっぱい!ボリュームトースト

ポイントはカレー味と半熟に火が通ったとろ〜り卵。  
一枚でいろいろな味が楽しめます。



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

トマト、枝豆



きたのしょうがっこう ねん  
北野小学校 5年 青柳 洸新

材料 (4人分)

食パン(6枚切り).....	4枚
トマト.....	1個
塩(味付け用).....	少々
黒こしょう.....	少々
カレー粉.....	小さじ1/2
ハム.....	4枚
枝豆.....	24粒
塩(塩もみ用).....	2g
マヨネーズ.....	大さじ2
コーン(缶詰又は冷凍).....	適量
卵.....	4個
ピザ用チーズ.....	適量

作り方

- ① トマトを1.5cmの角切りにしてボウルに入れ、塩、黒こしょう、カレー粉を入れてよく混ぜる。
- ② ハムは16等分に切る。
- ③ 枝豆を2gの塩で塩もみして、ゆでる。ゆでた枝豆は、さやから取り出す。
- ④ 食パンにマヨネーズをぬり、中央をあけて、周りに①、②、③、コーンをちらす。
- ⑤ ④であけておいた食パンの中央に卵をゆっくりと割り入れ、ピザ用チーズをちらす。
- ⑥ ⑤をオーブントースター240~250Wで8分焼いて、皿に盛り付ける。



平成30年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはんのヒント

## カルシウムたっぷりおにぎり・お手軽つけ物

火を使わず、切って混ぜて簡単にできる!!  
栄養たっぷり☆



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

長ネギ、キャベツ



かみちばしょうがっこう ねん  
上千葉小学校 6年 加藤 輝

材料 (4人分)

ごはん.....	500g
細ねぎ.....	40g
プロセスチーズ.....	70g
ちりめんじゃこ.....	20g
白ごま.....	小さじ2
キャベツ.....	4枚
塩こんぶ.....	9g
ごま油.....	小さじ1/2

作り方

【カルシウムたっぷりおにぎり】

- ① 温かいごはんを冷ます。
- ② 細ねぎとプロセスチーズを細かくきざむ。
- ③ ①に②、ちりめんじゃこ、白ごまを入れて混ぜる。
- ④ ③を4等分してラップでくるみ、おにぎりにする。



【お手軽つけ物】

- ① キャベツを千切りにする。
- ② ビニール袋に①、塩こんぶ、ごま油を入れる。
- ③ 袋の口を閉じて持ち、もむように混ぜる。







朝ごはんのヒント **どっちから食べる?よくばりパン**

1つのパンで、2つの味が楽しめます!



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
きゅうり、キャベツ、トマト



きたのしょうがっこう ねん すずき あみ  
北野小学校 6年 鈴木 歩実

材料 (4人分)

- ホットドッグ用パン.....4本
- きゅうり.....3/4本
- キャベツ.....2枚
- ミニトマト.....6個
- ウインナー.....4本
- ケチャップ.....大さじ1
- 卵.....4個
- しらす.....30g
- スライスチーズ.....3枚
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- サラダ油.....大さじ1
- マヨネーズ.....大さじ4
- オレンジ.....1個
- 牛乳.....800cc

作り方

- ①ホットドッグ用パンをオーブントースター1000Wで1分焼く。(切れ目の入っていないパンを焼く場合は、焼く前に切れ目を入れる。)
- ②きゅうりはななめ薄切り、キャベツは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンにウインナーを入れ、ケチャップで炒める。
- ④ボウルに卵を割り入れ、しらす、ちぎったスライスチーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、④を入れて中火でスクランブルエッグを作る。火を消す直前に、②のミニトマトを入れる。
- ⑥①の切れ目を開いて、マヨネーズをぬり、半分に②のキャベツをはさみ、その上に③のをのせる。残りの半分に⑤をはさむ。
- ⑦⑥のパンと具の間に、②のきゅうりをはさむ。
- ⑧オレンジを食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
- ⑨牛乳をコップに注ぐ。



朝ごはんのヒント **夏バテ解消おにぎり定食**

これだけでヘルシー&栄養バランスばっちり!!  
梅干しと大豆パワーで暑い夏をのりきろう!!



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
枝豆、きゅうり



かみち ばしょうがっこう ねん たけぐち こうた  
上千葉小学校 6年 竹口 昊汰

材料 (4人分)

- ごはん.....茶碗4杯
- オクラ.....1袋(約10本)
- 枝豆(さや付き).....60g
- プロセスチーズ.....60g
- 梅干し.....2個
- ちりめんじゃこ.....20g
- きゅうり.....1本
- 納豆(たれ付き).....2パック
- かつおぶし.....3g
- めんつゆ(ストレートタイプ).....30cc
- なし.....1個
- 塩(飯ずり、塩もみ用).....適量
- 塩(枝豆をゆでる用).....大さじ1
- 塩(味付け用).....少々

作り方

- ①オクラを適量の塩で板ずりする。枝豆を適量の塩で塩もみする。
- ②塩がついたままのオクラをゆで、ざるにとって流水で冷ます。
- ③②の残ったお湯に塩大さじ1/2を入れて枝豆をゆでる。ざるにとって冷まし、豆をさやから取り出す。
- ④プロセスチーズを1cm角に切る。
- ⑤梅干しの種を取り、包丁で軽くたたく。
- ⑥ごはんを2つに分けて、片方は④と枝豆を混ぜ、塩で味付けする。もう片方は⑤とちりめんじゃこを混ぜる。
- ⑦⑥をそれぞれ4等分して、おにぎりにする。
- ⑧2種類のおにぎりを1つずつ皿に盛り付ける。
- ⑨きゅうりと①のオクラをみじん切りにして、納豆、納豆のたれ、かつおぶし、めんつゆと混ぜて皿に盛り付ける。
- ⑩なしの皮をむき、食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。



平成30年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはんのヒント **えだまめ焼きごはん**

朝ごはんにピッタリ、ペロッと食べられ、忙しい朝でもかんたんに早く食べられます。



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
枝豆



こうだしょうがっこう ねん けいもと りかこ  
幸田小学校 6年 慶本 理佳子

- 材料 (4人分)
- ごはん……………400g
  - 枝豆……………70g
  - じゃがいも(中)……………2個
  - パプリカ(小)……………1個
  - ピザ用チーズ……………50g
  - しらす……………30g
  - 卵(Mサイズ)……………1個
  - サラダ油……………大さじ1
  - ケチャップ……………大さじ4
  - 塩(枝豆をゆでる用)……………大さじ1

- 作り方
- ①鍋に1000ccのお湯をわかし、塩大さじ1を入れて枝豆をゆでる。ざるにとって冷まし、豆をさやから取り出す。
  - ②じゃがいもはすりおろす。パプリカはみじん切りにする。
  - ③ボウルにごはん、①、②、チーズ、しらすを入れて、卵を割り入れる。
  - ④③をさっくりと混ぜる。
  - ⑤熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、④を入れて中火で焼く。下面に焦げ目がついたらひっくり返し、両面を焼く。
  - ⑥4等分にして皿に盛り付ける。
  - ⑦お好みでケチャップをかける。



平成30年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはんのヒント **どんぶりごはん**

火をつかわないから、あんぜんです。うめぼしをすこし入れるとさっぱりします。



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
きゅうり、キャベツ



こまつみなみしょうがっこう ねん かみの その しんご  
小松南小学校 2年 上之蘭 伸悟

- 材料 (4人分)
- ごはん……………茶わん4杯
  - きゅうり……………1本
  - キャベツ……………2枚
  - フィッシュソーセージ……………2本
  - 塩こんぶ……………大さじ1
  - 白すりごま……………大さじ2
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 梅干し……………1個
  - みかんパウチ(又は缶詰)……………固形量90g
  - ヨーグルト(無糖)……………200g

- 作り方
- ①きゅうり、キャベツ、フィッシュソーセージをひと口大に切る。
  - ②①をボウルに入れ、塩こんぶ、白すりごま、しょうゆ、種を取った梅干しと混ぜる。
  - ③茶わんにごはんをよそい、4等分にした②のをせる。
  - ④みかんパウチの水気を切り、ヨーグルトと混ぜて皿に盛り付ける。







平成30年度  
朝食レシピ  
コンテスト  
入賞作品

朝ごはんのヒント **ベジオムレット・ひと口焼きリンゴ**

朝からしっかり栄養がとれます！見ための色どりもキレイ！  
焼きリンゴもついて朝から元気に学校にいきます！



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
ブロッコリー、枝豆



幸田小学校 6年 小野塚 六花

材料 (4人分)

- ブロッコリー……………1ふさ
- ベーコン……………50g
- にんじん……………1/2本
- じゃがいも……………1個
- 玉ねぎ……………1/2個
- 枝豆……………100g
- バター……………11g
- 卵……………4個
- 牛乳……………20cc
- りんご……………1個
- はちみつ……………大さじ1
- 塩 (枝豆をゆでる用)……………10g
- 塩 (味付け用)……………少々
- 黒こしょう……………少々

作り方

【ベジオムレット】

- ①ブロッコリーとベーコンをひと口大に切る。にんじん、じゃがいも、玉ねぎは皮をむいてひと口大に切る。
- ②①のブロッコリー、にんじん、じゃがいもを7分ゆでる。
- ③ゆであがった②を取り出し、残ったお湯に塩10gを入れて枝豆をゆでる。ざるにとって冷まし、豆をさやから取り出す。
- ④熱したフライパンにバター5gを溶かし、①の玉ねぎとベーコン、②、③を入れて炒める。塩、黒こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、塩、黒こしょうを加えて混ぜる。
- ⑥④に⑤を流し入れ、丸く形を整え、卵が固まってきたら4等分にして皿に盛り付ける。

【ひと口焼きリンゴ】

- ①りんごの皮をむいて16等分に切る。
- ②熱したフライパンにバター6gを溶かし、①を並べ入れて、両面を中火で焼く。
- ③皿に盛り付けて、はちみつをかける。



平成30年度  
朝食レシピ  
コンテスト  
入賞作品

朝ごはんのヒント **朝から栄養満天! ココット**

お皿に材料を入れてオーブントースターで焼くだけ！  
マヨネーズとチーズと卵がとても良く合います。



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
ほうれん草、トマト



上千葉小学校 6年 若林 佑夏

材料 (4人分)

- 食パン(8枚切り)……………4枚
- ほうれん草……………200g
- ベーコン(ブロック)……………160g
- ミニトマト……………4個
- 卵……………4個
- マヨネーズ……………大さじ4
- ビザ用ミックスチーズ……………80g

作り方

- ①ほうれん草を水で洗い、ラップでくんで電子レンジ600Wで2～3分加熱する。水にとり、水気をしぼって3cmの長さに切る。
- ②ベーコンは3mmの厚さに切る。ミニトマトは横半分に切る。
- ③耐熱皿に①を敷き、まわりに②をのせる。
- ④③の中央に卵を割り入れ、その上にマヨネーズをかけ、チーズをのせる。
- ⑤④をオーブントースター1000Wで7～10分焼く。
- ⑥食パンをオーブントースター1000Wで2分焼く。
- ⑦⑥を縦3等分に切り、皿に盛り付ける。





朝ごはんのヒント **いろど 彩りたまご**

食欲がわくように彩りを良くして、栄養バランスも考えました。簡単にできておいしいです。



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
ほうれん草、トマト



かみひら いしょうがっこう ねん たかむら やすふみ  
上平井小学校 6年 高村 泰史

- 材料 (4人分)**
- 食パン(6枚切り).....4枚
  - ほうれん草.....230g
  - ハム(薄切り).....6枚
  - ミニトマト.....12個
  - マヨネーズ.....小さじ4
  - 卵.....4個
  - ピザ用チーズ.....30g
  - 黒こしょう.....少々
  - お好みのジャム.....大さじ4
  - バナナ.....2本
  - ヨーグルト(無糖).....200g
  - きなこ.....小さじ4

- 作り方**
- 【彩りたまご】**
- ほうれん草をゆでて水に取り、水気をしぼって3cmの長さに切る。
  - ハムを食べやすい大きさに切る。ミニトマトは洗って2等分に切る。
  - 耐熱皿に①を敷き、その上にハムをのせマヨネーズをかける。ミニトマトもかざる。
  - ③に卵を割り入れ、黄身につまようじで穴をあけて、チーズをちらす。
  - ④にラップをふんわりかけて、卵が好みの固さになるまで電子レンジで加熱する。
  - ⑤のラップを外し、黒こしょうをふる。
- 【ジャムトースト】**
- 食パンをオーブントースターで好みの焼き加減に焼く。
  - お好みのジャムをぬる。
- 【バナナヨーグルト】**
- バナナは皮をむき、輪切りにして皿に盛り付ける。
  - ①の上にヨーグルトをのせ、きなこをかける。



朝ごはんのヒント **わふう 和風トースト・和風スープ**

2020年東京オリンピックの時、外国の人に日本の食材を使ったパンを食べてもらいたい。熱中症予防の塩分パッチリ!とれるパン!



このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
長ネギ、キャベツ



きたのしょうがっこう ねん かじわら ひびき  
北野小学校 5年 梶原 光葵

- 材料 (4人分)**
- 食パン(6枚切り).....4枚
  - 長ネギ.....3cm
  - ピザ用チーズ.....70g
  - 鮭フレーク.....20g
  - 焼きのり(12切).....4枚
  - キャベツ.....1枚
  - えのき.....20g
  - 塩こんぶ.....小さじ2
  - 白ごま.....小さじ1

- 作り方**
- 【和風トースト】**
- 長ネギをみじん切りにする。
  - 食パンに、ピザ用チーズ、鮭フレーク、①の順にのせる。
  - 焼きのりをはさみで細長く切り、②にのせる。
  - ③をオーブントースター900Wで3分半焼く。
- 【和風スープ】**
- キャベツはしんを取り、2cm角に切る。
  - えのきは右づきを切り取り、2cmの長さに切る。
  - 耐熱ボウルに水400cc、塩こんぶ、①、②を入れて、ラップをふんわりとかけて電子レンジ500Wで3分加熱する。
  - ③をカップによそい、白ごまをちらす。







平成30年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはんのヒント **野菜キーマカレー**

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

トマト



またのしょうがっこう ねん こばやし けん しん  
北野小学校 5年 小林 憲真

レンジで簡単にでき、冷凍保存ができるのでべんりです。ごはんにかけても、うどんにかけてもいいです。食パンにキーマカレーをぬって、とろけるチーズをのせてトーストにしてもいいのでアレンジができます。

調理時間



材料 (4人分)

- ごはん……………茶わん4杯
- にんじん……………1/2本
- 玉ねぎ……………1個
- ピーマン……………4個
- トマト……………1個
- ☆カレー……………1/2箱(5~6皿分)
- ☆牛乳……………70cc
- バター……………20g
- ☆ウスターソース……………大さじ2
- ☆オイスターソース……………大さじ1
- ☆ケチャップ……………大さじ1
- ☆砂糖……………小さじ1
- ☆おろしにんにく(チューブ入り)……………3cm
- ☆おろししょうが(チューブ入り)……………3cm
- 牛豚ひき肉……………300g
- パルメザンチーズ……………適量

作り方

- ①皮をむいたにんじんと玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ②トマトを1cm角に切る。
- ③☆の材料を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。ルーが溶けるようによく混ぜる。
- ④大きめの耐熱ボウルにバター、①、☆の材料、牛豚ひき肉の順に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ⑤④の全体を混ぜ合わせ、②と③を入れてラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ⑥⑤の全体を混ぜ合わせ、肉に火が通っていることを確認する。加熱が不足していたら、もう一度電子レンジ600Wで1分加熱する。肉に火が通るまでくり返す。
- ⑦器にごはんをよそい、⑥をかける。お好みでパルメザンチーズをかける。



平成30年度  
朝食レシピ  
コンテスト

入賞作品

朝ごはんのヒント **フラワートースト**

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

トマト



またのしょうがっこう ねん やまだ あや が  
北野小学校 6年 山田 彩歌

外はカリッ! 中心はフワッ! 2つの食感が楽しめて、見ためもかわいいトーストです! パンの耳もおいしく食べられます。

調理時間



材料 (4人分)

- 食パン(8枚切り)……………8枚
- ピーマン……………1個
- ハム……………4枚
- ミニトマト……………4個
- パインアップル(缶詰)……………90g
- ツナ(缶詰)……………70g
- コーン(缶詰)……………40g
- ピザソース……………小さじ4
- ピザ用チーズ……………200g
- キウイフルーツ……………2個

作り方

- ①ピーマンは薄切り、ハムは2cmの角切り、ミニトマトは半分に切る。輪切りのパインアップルは8等分に切る(カットタイプはそのまま使う)。
- ②①で切った材料の水分をペーパータオルでふきとる。
- ③ツナとコーンの水気を切っておく。
- ④食パンの耳を切り落として、中央部分にピザソースを少量ぬる。
- ⑤④を、おわん型になるように耐熱カップの中に入れる。残ったパンの耳はうすまきで巻いて、別の耐熱カップの底に入れ、残りのピザソースをぬる。(耐熱カップが無いときは、アルミホイルでカップを作る)。
- ⑥⑤の中に、②、③、チーズの中から好きな材料を入れて、パンの端が茶色くカリカリになるまで焼く。
- ⑦⑥を焼いている間にキウイフルーツの皮をむき、輪切りにして皿に盛り付ける。