

西成区

朝食レシピコンテスト
入賞作品レシピ集

小学生の部から 11 作品
一般の部から 12 作品
(順不同)



大阪市では「第2次大阪市食育推進計画」に基づき、平成25年度から5年間でさらに食育を推進するための具体的な取り組みや計画目標を定めています。「朝食を欠食する市民の割合の減少」では、中学・高校生現状値22.6%を10%未満に、男性20歳代現状値49%、男性30歳代現状値36%をそれぞれ15%以下にすることを目標に掲げています。朝食には、空腹を満たすだけでなく、充実した1日を活動的に過ごすための大切な役割があります。西成区食育推進ネットワークでは、児童の健やかな成長のための食生活習慣の確立と子育て世代の健康を推進するため、「朝食」をテーマにしたメニューコンテストを実施しました。その結果、小学生の部67作品、一般の部65作品のご応募をいただき、一次審査、区民まつりでの一般投票、二次審査により、選ばれた最優秀賞、優秀賞作品をご紹介します。これらの作品をご家庭での朝食の参考にさせていただくことを願っています。

※作者の皆様には、編集上の都合により、一部表現方法などが変更されている点をお許しください。

発行・編集：西成区食育推進ネットワーク

(小学校栄養教育推進委員会、私立保育園、公立保育所、西成子育て支援センター、
公立幼稚園、西成区食生活改善推進員協議会、イズミヤ株式会社、
南大阪ヤクルト販売株式会社、西成区役所(順不同))

小学生の部 最優秀賞

(天下茶屋小6年生) 佐倉 実優さんの作品

「赤・黄・緑色とりどり朝ごはん」

りょうりめい
■料理名

- ☆ごはん
- ☆ヘルシースクランブルエッグ
- ☆野菜スープ

ざいりょう
■材料 (1人分)

【ヘルシースクランブルエッグ】

たまご	2個
牛乳	適量
塩こしょう	少々
トマト	2/4個
ブロッコリー	適量

【野菜スープ】

レタス	1/2枚
コンソメスープの素	少々
塩こしょう	少々

【作者のコメント】

たまごが入っている朝食を食べたいときや、忙しい朝でも簡単に作れるよ！



つくかた
■作り方

- ①ボールにたまご2個、牛乳適量、塩こしょう少々を入れ、混ぜる。
- ②フライパンにボールの中に入っているものを入れ、くずすように混ぜながら焼いていく。
- ③②と切ったトマトとゆでたブロッコリーを一緒にお皿に盛り付ける。
- ④野菜スープはレタスを小さくちぎって、コンソメスープが煮立った中に、塩こしょうと一緒に入れて煮る。

小学生の部 優秀賞

吉川 結菜さんの作品

「グリルでできるワフフレート朝ごはん」

りょうりめい
■料理名

- ☆2色サンドパン
- ☆夏野菜のサラダ
- ☆ヨーグルトドリンク

【作者のコメント】

グリルだけで、パパっとかんたんに作れるよ！！ゆでたまごもグリルで作れるよ！！

ざいりょう
■材料（1人分）

【2色サンドパン】

ロールパン	1個
ツナ	1/2缶
たまご	1個
マヨネーズ	適量

【夏野菜のサラダ】

オクラ	2本
ヤングコーン	2本
アスパラガス	2本
塩こしょう	少々
オリーブオイル	適量

【ヨーグルトドリンク】

ヨーグルトドリンク 適量

トマト 1/4個

（ミニトマトでも可）

つくかた
■作り方

- ①たまごをぬれたクッキングペーパーで包み、さらにアルミで包む。
- ②野菜（トマト以外）は塩こしょう、オリーブオイルで味付けし、アルミで包む。
- ③①、②を魚焼き用グリルに入れ、4分たったら②を出し、さらに6分後に火を止め、5分保温してから①を出す。焼いている間にツナをマヨネーズであえる。
- ④たまごをつぶし、マヨネーズであえる。
- ⑤すべてを1つの皿にもり付けてできあがり。

松浦 結菜さんの作品

「元気まんたんの朝ごはん」

りょうりめい ■料理名

☆しょくぱんのおこのみのせ
☆コーンポタージュ

ざいりょう ■材料（1人分）

【しょくぱんのおこのみのせ】

食パン	1枚
たまご	1個
ハム	1枚
チーズ	1枚
レタス	1枚
トマト	1枚

【コーンポタージュ】

コーンポタージュ コップ1杯

【作者のコメント】

じぶんのおこのみでのせるのが
かんたんです。

つく かた ■作り方

- ①めだまやきをやいて、ハムをかるくやく。
- ②トマトを切って、レタスをちぎり、お皿にのせる。
- ③食パンをオーブンでやきつつ、コーンポタージュにお湯を入れる。
- ④やきあがった食パンをのせる。おこのみで皿のしょくざいをのせる。かんせい。

小学生の部 優秀賞

原田 美優さんの作品

「いそがしいときに
パパッとできる朝食」

りょうりめい
■料理名

- ☆目だまやきトースト
- ☆野菜
- ☆コーンスープ

ざいりょう
■材料（1人分）

【目だまやきトースト】

食パン 1枚

たまご（目玉焼き）1個

【野菜】

ミニトマト 2個

レタス 2枚

キャベツ（千切り）

ブロッコリー 2切

【コーンスープ】

コーンスープのもと

【作者のコメント】

忙しいときにパパッとできる
ので、ぜひつくってみて
ください。

つくかた
■作り方

- ①食パンをレンジでやいて、目だまやきをのせる。
- ②お皿にトマト、キャベツ（千切り）、レタス、ゆでたブロッコリーを盛りつける。
- ③コーンスープのもとをお皿に入れて、お湯を入れる。

お茶を入れる。

小学生の部 優秀賞

山田 明さんの作品

「ささとえいようまんてんモーニング」

りょうりめい
■料理名

☆ホットドック
☆野菜

ざいりょう
■材料（1人分）

【ホットドック】

バターロール 2個
ウインナー 2本
キャベツ 適量
塩こしょう 少々
ケチャップ 少々
バター 少々

【野菜】

トマト 適量
きゅうり 適量
キャベツ 適量
ゆでたまご 1個

【作者のコメント】

忙しい朝に、前日に作って、ラップで包み冷蔵庫で保存し、朝オーブントースターでチンするとはよいですよ！

つく かた
■作り方

- ①キャベツを千切りにして、フライパンで炒め、塩、こしょうを味つけする。
- ②そして、ウインナーもやく。ゆでたまごを作る。
- ③バターロールパンに切りこみを入れ、バターをぬり、炒めたキャベツをはさみ、ウインナーをのせる。
- ④オーブントースターで2～3分やく。（やかなくてもいい！おこのみで）
- ⑤お皿にトマト、キャベツ、きゅうり、ゆでたまごを切って盛り付け、ホットドックにケチャップをつけて完成。

小学生の部 優秀賞

堀 愛梨さんの作品

「朝からお野菜・くだ物たっぷり
えい養まんてん朝ご飯」

りょうりめい
■料理名

☆こまつなジュース
☆野菜たっぷりトースト

ざいりょう
■材料（1人分）

【こまつなジュース】

バナナ 1本
こまつな 1かぶ
りんごジュース ジューサーに1/3
氷

【野菜たっぷりトースト】

食パン 1枚
トマト 2切
たまご 1個
レタス 1枚

【作者のコメント】

簡単につくれて、すごくおいしいです。

つくかた
■作り方

- ①ジューサーにバナナ、こまつな、りんごジュース、氷を入れ、ジューサーにかける。
- ②食パンをやいている間にめだまやきを作る。
トマトを切る。レタスを洗い水分をとる。
トーストにめだまやき、トマト、レタス、ハムをのせる。

小学生の部 優秀賞

伊藤 陽菜さんの作品

「わが家の鳥の巣？！ 巣ごもり卵とカラフルトースト」

りょうりめい ■料理名

- ☆キャベツとハムの巣ごもり卵
- ☆トースト
- ☆牛乳

ざいりょう ■材料（1人分）

【巣ごもり卵】

キャベツ	3～4枚
ハム	1枚
たまご	1個

【トースト】

食パン	1枚
チーズ	適量
ピザソース	適量
トマト	適量
ピーマン	適量
メープルシロップ	少々（お好みで）
パイン	適量

【作者のコメント】

色どりもきれいで、栄養バランスもバッチリ！

つくかた ■作り方

- ①キャベツを千切りにし、お皿にのせる。ハムを簡単に切ってキャベツの上にのせる。たまごを真ん中にわって電子レンジで黄身がはれつしないように2～3か所つまようじで穴をあけておく。ラップをかけてレンジにセットする。コップに牛乳を入れておく。
- ②次に食パンを半分に切って、片方はピザソース、チーズ、トマト、ピーマンをのせる。（トマト、ピーマンは前日に切っておく）もう片方には、チーズとパインをのせて両方一緒にオーブントースターに入れる。①のレンジ、オーブントースターどちらも1分10～30秒ぐらいしたら完成。（パインの方にお好みで最後にメープルシロップをつけてたべてもよい。）

小学生の部 優秀賞

永瀬 葵さんの作品

「朝から栄養ガッツリ朝ごはん」

■^{りょうりめい}料理名

- ☆ピザパン
- ☆目玉焼きサラダ
- ☆スープ

■^{ざいりょう}材料（1人分）

【ピザパン】

食パン	1枚
ベーコン	1枚
ピーマン	1/4個
チーズ	1枚
ケチャップ	少々

【スープ】ジャガイモ	1/5個
にんじん	1/5本
ウインナー	2個
コンソメスープ	少々

【目玉焼きサラダ】

たまご	1個
きゅうり	1/5本
トマト	1/5個

【作者のコメント】

ガッツリなのに、電子レンジなどを使って早くできる。

■^{つくかた}作り方

- ①食パンにケチャップをぬって、チーズ、ベーコン、ピーマンをのせて、トーストで焼く。
- ②目玉焼きは熱したフライパンにたまごをのせて、少し水を入れてフタをして焼く。
- ③サラダはきゅうりとトマトを切る。ジャガイモとにんじんは電子レンジでやわらかくし、コンソメスープが煮立ったら、ウインナーと野菜を入れ、塩こしょうで味付けする。

小学生の部 優秀賞

西 陽向さんの作品

「忙しい朝に！
おいしいハムチーズトースト☆」

りょうりめい
■料理名

☆ハムチーズトースト

ざいりょう
■材料（1人分）

食パン	1枚
ハム	1枚
レタス	1枚
とろけるスライスチーズ	1枚
マヨネーズ	適量

【作者のコメント】

忙しくても野菜をとりたい朝に簡単にできますよ。

つくかた
■作り方

- ①食パンの上にレタスをおく。
- ②ハムをおきマヨネーズをかける。
- ③②の上にチーズをかぶせてトースターで5分焼く。

（お好みでマスタードやケチャップを加えてもOK）

小学生の部 優秀賞

ピラフラ・ダニエル・アイシスさんの作品

「簡単でおいしくつくれる朝ご飯」

りょうりめい
料理名

☆サンドイッチ

ざいりょう
材料 (1人分)

食パン	2枚
ハム	1枚
トマト	1個
レタス	1枚
マヨネーズ	
バター	
チーズ	1枚

【作者のコメント】

いそがしい朝でも、
おいしく早くつくれる。

つくかた
作り方

- ①食パンの耳をとって、食パンにバターをぬり、食パンの上にハムをのせて、レタスをのせ、うすぎりにしたトマトをのせて、マヨネーズをかけてチーズをのせる。最後に残った食パンにバターをつけて、チーズの上のにのせ、サンドイッチを三角に切る。

小学生の部 優秀賞

長島 ゆき乃さんの作品

「朝からもりもり朝ごはん」

■^{りょうりめい}料理名

☆ミニハンバーガー
☆フルーツヨーグルト

■^{ざいりょう}材料（1人分）

ロールパン	1個	
ハンバーグ	1個	
レタス	適量	
トマト	適量	
マヨネーズ	少々	
くだもののかんづめ	適量	適量
ヨーグルト		適量

【作者のコメント】

家にある具材だから、簡単に作れるよ！

■^{つくかた}作り方

- ①ハンバーグをフライパンでやいて、パンを半分に切って、パンにマヨネーズをぬって、ハンバーグ、レタス、トマトをはさんでできあがり。
- ②フルーツヨーグルトは、くだもののかんづめをお皿に入れて、ヨーグルトをかければできあがり。

一般の部 最優秀賞

太田 英子さんの作品

「カルシウムたくさんのお朝ごはん」

りょうりめい
料理名

- ☆焼きおにぎり
- ☆サラダ
- ☆ヨーグルト



ざいりょう
材料 (1人分)

【焼きおにぎり】

ごはん	茶碗 1 杯
桜えび	大さじ1
しらす	大さじ1
すりごま (白)	小さじ1
とろけるチーズ	1 枚/1 枚
サニーレタス	1 枚
サラダホウレンソウ	適量
トマト	1/4 個
ハム	1/2 枚
ドレッシング	少々

【ヨーグルト】

ヨーグルト	大さじ3
バナナ	1/4 本

【作者のコメント】

子どもが大好きな焼きおにぎりです。外はカリッと、中はトロ〜としたチーズがおいしいです。

つくかた
作り方

- ①ごはんを桜えび、しらす、すりごま、とろけるチーズを混ぜてにぎり、フライパンでチーズがカリっとするまで焼く。
- ②サニーレタスをちぎり、ホウレンソウ、トマト、ハムを食べやすい大きさに切る。ドレッシングをかける。
- ③ヨーグルトに切ったバナナを入れる。

一般の部 優秀賞

本地 八重子さんの作品

「ピザ大好き朝食」

りょうりめい
料理名

☆食パンピザ
☆牛乳（黒豆きなこ入り）
☆野菜卵とじ

ざいりょう
材料（1人分）

【食パンピザ】

食パン 1枚
オリーブ油 少々
トマト 適量
ピーマン 適量
にんじん 適量
フランクフルトソーセージ 1本
とろけるチーズ 適量

【野菜卵とじ】

卵 1個
ニラ 少々
シソ葉（大葉） 少々
パセリ 少々

【牛乳】

牛乳 カップ1杯
黒豆きなこ 少々

【作者のコメント】

みんな大好き、かんたんピザ。
食パンで作ってください。
（牛乳は、きなこを入れると
好きになれます。）

つくかた
作り方

- ①食パンにオリーブ油をぬる。トマトはうす切り、ピーマン、にんじんは千切り、ソーセージは一度ゆでて、うすく切りにしパンにのせ、チーズをのせてトースターで焼く。
- ②牛乳に黒豆きなこをまぜる。
- ③とき卵にニラ、シソ葉（大葉）、パセリをみじん切りにして加え、めんつゆで味付けし、スクランブルエッグにする。

一般の部 優秀賞

内元 久美子さんの作品

「身体によい かんたん朝食」

りょうりめい
料理名

☆食パンと牛乳
☆野菜アンド果物

【作者のコメント】

夫婦二人なので、トマト、バナナ半分ずつ、トースター、レンジは一度に出来るので簡単です。

ざいりょう
材料 (1人分)

【食パン】

食パン 1枚
マーガリン 少々
アーモンドバター 少々

【野菜】

トマト 1/2個
ブロッコリー 少々

【牛乳】

牛乳 マグカップ 1杯
きな粉 小さじ1
くろごま 小さじ1
スキムミルク 小さじ1

【果物】

バナナ 1/2本
ヨーグルト 大さじ3
ブルーベリー 5粒
抹茶 少々

つくかた
作り方

- ①食パンはトースターで焼き、半分に切ってマーガリンとアーモンドバターをぬる。
- ②牛乳はレンジで温めて、きな粉、くろごま、スキムミルク各小さじ1杯ずつ入れる。
- ③トマトは皮をむいてくし切り、ブロッコリーはレンジで1分温める。(トマトとブロッコリーは前の晩に作りおく)

一般の部 優秀賞

三宅 正昭さんの作品

「ジイジイの手抜き朝ごはん」

りょうりめい
料理名

- ☆ごはん
- ☆田舎風みそ汁
- ☆ちりめんじゃこ
- ☆ミニトマト
- ☆梅干し

ざいりょう
材料 (1人分)

【田舎風みそ汁】

たまねぎ	適量
キャベツ	適量
わかめ	少々
ねぎ	少々
みそ	少々

【作者のコメント】

出来るだけ、時間をかけないで簡単に。

つくかた
作り方

- ①タマネギ、キャベツを必要量入れ、沸騰したら、お好みの量のみそを入れる。(タマネギは焼く 1 週間分使う量だけ冷蔵庫のチルドで保管)
- ②最後にわかめを少量入れて出来上がり。

一般の部 優秀賞

浦田 洋子さんの作品

「納豆中心の簡単バランス朝食」

りょうりめい
■料理名

☆トースト
☆納豆
☆サラダ
☆カフェオレ

【作者のコメント】

納豆は添付のタレを使わず、黒酢とオイルでこくが出て食べやすく、パンにも意外に合うし、減塩にもなる。

ざいりょう
■材料（1人分）

【トースト】ライ麦食パン1枚、バター少々

【納豆】納豆1パック、ブロッコリースプラウト少々、
ちりめんじゃこ少々、黒酢小さじ1、シソオイル少々、
焼きのり数枚

【サラダ】レタス1枚、トマト4切

【カフェオレ】インスタントコーヒー小さじ2、牛乳150cc

つくかた
■作り方

- ①ライ麦食パンをトーストしてバターをぬる。半分に切る。
- ②納豆にブロッコリースプラウトとじゃこを入れ、黒酢とシソオイルをかけて混ぜる。（添付のタレは使用しない）のりにのせて食べる。
- ③レタスはちぎり、トマトと盛り合わせ、市販のドレッシングをかける。
- ④インスタントコーヒーをお湯でとき、牛乳を入れてレンジで少し温める。

一般の部 優秀賞

岡野 益美さんの作品

「若返りおばあちゃんの作った朝食」

りょうりめい
■料理名

☆ロールパンでサンドイッチ
☆ヨーグルト
☆カプチーノ

ざいりょう
■材料（1人分）

【ロールパンでサンドイッチ】

バターロール 2個

卵 1個

レタス 適量

トマト 適量

たまねぎ 適量

マヨネーズ 2切

ズッキーニ 適量

ウィンナー 2本

煮豆

【作者のコメント】

市販の煮豆を使うととても便利。
サラダ、カレーなど体にもやさしい。

つく かた
■作り方

- ①バターロールに切れ目を入れ、1個にはレタスと玉子焼き、もう1個にはトマト、たまねぎのスライス、レタスをはさみ、マヨネーズをのせる。
- ②ズッキーニは輪切りにし、オリーブオイルで焼く。ウィンナーはゆでる。
- ③皿にサンドイッチを盛り付け、ウィンナー、ズッキーニを添えて、煮豆を散らす。

一般の部 優秀賞

村上 充恭さんの作品

「簡単でおなかいっぱい朝ごはん」

りょうりめい
料理名

☆卵かけサンド

ざいりょう
材料 (1人分)

ごはん	茶わん1杯
卵	適量
だし醤油	少々
ハム	1枚
レタス	1/2枚
マヨネーズ	少々
ブロッコリー	2切

【作者のコメント】

ごはんの味付けや、はさむ具によって味や見た目も変化する可能性を秘めた朝ごはんです。

つく かた
作り方

- ①ごはん（冷飯でもOK）と卵、だし醤油をまぜます。
- ②フライパンに丸くなるように、①を2枚焼きます。（固まるように）
- ③②にレタス、ハム、マヨネーズをはさんで、できあがり。
- ④ゆでたブロッコリーをそえて、お皿に盛りつけます。

一般の部 優秀賞

高畠 亜季さんの作品

「健康一番朝ごはん」

りょうりめい
料理名

- ☆大根菜のふりかけごはん
- ☆豚のしょうが焼き
- ☆サラダ
- ☆ヨーグルト（手作りカスピ海ヨーグルト）

ざいりょう
材料（1人分）

【大根菜のふりかけごはん】

ごはん1膳、大根の葉少々、かつおぶし少々、
ごま油、しょうゆ、砂糖各少々

【豚のしょうが焼き】

豚肉適量、しょうが、みりん、しょうゆ各少々

【サラダ】

レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー適量
（手作りドレッシング）ごま油、しょうゆ、砂糖、
すりごま各少々

つく かた
作り方

①大根の葉をごま油、しょうゆ、砂糖、かつおぶしで炒める。

（暇なときに作っておいて、常備野菜として冷蔵庫にいつもある。）

②豚肉にみりん、しょうゆ、すりおろしたしょうがで下味をつける。（前日の夜から漬け込む。当日朝は焼くだけ。）

③サラダのレタス、トマト、きゅうりは前日に切っておく。ブロッコリーも前日の夜にゆでる。当日朝は手作りドレッシングをかけるだけ。

【作者のコメント】

子どもがアトピーの為、市販品はなるべく使わず、手づくりをしています。仕事も忙しい為、朝ごは前は前日の夜に仕込み、当日の朝は焼くだけ、盛り付けるだけの簡単です。おかげで子どもは毎日元気です！！

一般の部 優秀賞

久保 亜紀さんの作品

「簡単！時短！スマイル朝ごはん」

りょうりめい
■料理名

☆トースト
☆オムレツ
☆バナナミルク

【作者のコメント】

栄養のバランスと見た目も子どもが好きなように工夫しました。

ざいりょう
■材料（1人分）

【トースト】

食パン 1枚
ハム 1枚
チーズ 1枚
マヨネーズ少々
ケチャップ少々

【オムレツ】

卵 1個
ピーマン（大き目のもの） 適量
ミックスベジタブル 少々
塩こしょう 少々

【バナナミルク】

牛乳カップ1杯、バナナ適量

つく かた
■作り方

- ①食パンにマヨネーズをぬり、ハム、チーズをのせてトーストする。食べやすいよう4つに切る。
- ②牛乳とバナナはミキサーにかける。
- ③ピーマンは輪切りにし、卵を割りほぐし、塩こしょうを入れまぜる。ピーマンの中に卵を流し込み、ミックスベジタブルを入れ、フタをする。焼けたらケチャップで顔を書く。

一般の部 優秀賞

本間 煌士さんの作品

「フライパンだけでかんたん朝食」

りょうりめい
■料理名

☆なんちゃってホットサンド

ざいりょう
■材料（1人分）

食パン	1枚
キャベツ	1枚
卵	1個
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚

【作者のコメント】

中の具材は何でもOK！
具たくさんでも食べやすいよ。

つく かた
■作り方

- ①フライパンに四角くくり抜いた食パンをおきます。
- ②くり抜いたところに、卵をおとし、その上に干切りしたキャベツ、ハム、スライスチーズをのせ、残りのパンでふたをします。
- ③両面をこんがり焼いたら、出来上がり。

一般の部 優秀賞

谷崎 哲也さんの作品

「5分で出来るヘルシーお茶漬け」

りょうりめい
料理名

☆鮭のヘルシーお茶漬け
☆フルーツヨーグルト

ざいりょう
材料 (1人分)

【鮭のヘルシーお茶漬け】

ごはん	1膳
お茶	適量
鮭フレーク	20g
レタス	1~2枚
豆腐	80g
海苔	2枚

【フルーツヨーグルト】

ヨーグルト	50g
ジャム	適量

【作者のコメント】

夏は冷たいお茶でサラサラと、冬は温かいお茶でポカポカと。また違う食感を味わえます。

つくかた
作り方

- ①ごはんをお茶碗に盛り、その上に鮭フレーク、ちぎったレタス、1cm角に切った豆腐、細かくした海苔をのせるだけで完成。
- ②フルーツヨーグルトは、ヨーグルトに好きなジャムをのせれば出来上がり。

一般の部 優秀賞

向川 昌美さんの作品

「こマメに食べよう!ダイスな朝食!」

りょうりめい
■料理名

☆大豆のサラダサンド
☆ゆで卵

ざいりょう
■材料 (1人分)

【大豆のサラダサンド】

ロールパン 2個
蒸し大豆 15g
きゅうり 20g
ちくわ 15g
マヨネーズ 適量

【ゆで卵】

卵 1個

【作者のコメント】

我が家の人気メニュー「大豆のサラダ」をはさみました。ちくわと大豆がよく合って意外に美味しく、子どもも喜んで食べてくれます。豆を食べる習慣をつけてもらえたら嬉しいです。

つく かた
■作り方

- ①きゅうりとちくわをさいの目に切る。
- ②市販の蒸し大豆と①をボウルに入れ、マヨネーズで和える。
- ③ロールパンに切り込みを入れ、②をはさむ。
- ④ゆで卵を添える。