

# 朝食レシピコンテスト in 西成 入賞作品レシピ集

小学生の部 2 作品  
一般の部 2 作品  
(平成 30 年度)



発行・編集 西成区食育推進ネットワーク会議

〔小学校栄養教育推進委員会、私立保育園栄養士連絡会、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）〕



これまでの優秀作品を  
西成区ホームページに  
掲載しています

西成区では、西成区食育推進ネットワーク会議が中心となり、区民の方が「朝食」に関心を持ち、毎日朝食を食べる習慣を通して、適切な栄養摂取や基本的な生活習慣を身につけることを目的に、「朝食」をテーマにしたレシピコンテストを実施しました。

その結果、小学生の部221作品、一般の部17作品のご応募をいただき、一次審査、食育展での一般投票、二次審査により選出された優秀作品をご紹介します。

これらの作品をご家庭での食事の参考にさせていただくことを心より願っています。

※作者の皆さまへ

編集の都合により、一部表現を変更されている点をご了承ください

★みそ汁をおいしく減塩するポイントは**だし汁**★

### 基本のだし（混合だし）のとり方

（「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」より抜粋）

#### 3カップ分（仕上がり量 600ml）の分量の目安

- 水・・・660ml（仕上がり量の10%増）
- だし昆布・・・6g
- かつお節・・・12g

- ① 昆布は、だしが出やすいように両端にはさみで切り込みを入れ、水に30分くらいつけてから弱火にかける。
- ② 昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みかけたらふきんまたはペーパータオルでこす。

朝食メニューコンテスト入賞作品  
～小学生の部～ 山中 勇祐さんの作品

## 【パワーアップ朝ごはん】

【作者のコメント】

かんたんにできるのに  
ぐたくさんでパワーがでるよ



### 材料1人分

#### 《じゃこごはん》

ごはん茶碗軽く1杯  
(約150g)

じゃこ 10g

#### 《玉子入りとんじる》

玉子1個、ぶた肉30g  
ちんげんさい30g、  
みそ15g、  
だしのもと3g

### 作り方

#### ☆じゃこごはん

ごはんじゃこをまぜる。

#### ☆玉子入りとんじる

- ①ぶつとうしたおなべにだしのもとをいれる。
- ②一口サイズに切ったちんげんさい、ぶた肉を入れ、火が通ったら玉子を入れる。
- ③さいごにみそを入れる。



#### 【栄養量(一人分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
447	22.4	10.8	60.7	3.8

朝食メニューコンテスト入賞作品  
～小学生の部～ 南 祐毅さんの作品

## 【サラダによく合うトースト】

【作者のコメント】  
野菜によく合うので、野菜が  
たくさん食べれます。



### 【栄養量（一人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
395	18.1	17.8	39.9	1.8

## 作り方

### 材料1人分

#### 《目玉焼きトースト》

食パン1枚、卵1個、  
ハム1枚、  
マヨネーズ10g、  
塩こしょう少々

#### 《栄養満点サラダ》

人参10g、レタス20g、  
ブロッコリー-スプラウト3g、  
玉ねぎ20g、  
レッドキャベツ10g

#### ☆目玉焼きトースト

- ①食パンの少し内側を全て切らずに、下が残るように四角に切ります。
- ②その後に、卵が落ちないように切った内側をへこませます。
- ③そしてへこませていないところの上にマヨネーズのかべを作ります。
- ④へこませたところにもマヨネーズをつけて、そこに卵を割ります。
- ⑤④にハムをこまかく切ってちりばめ、塩こしょうをふってトースターで3～4分焼きます。

#### ☆栄養満点サラダ

パンを焼いてる間にサラダを作ります。

- ①人参は細く切ります。レタスは適当な大きさにちぎります。ブロッコリー-スプラウトは根っこを切ります。玉ねぎとレッドキャベツはうす切りにし、玉ねぎは水にさらしたあと、盛り付けます。



朝食メニューコンテスト入賞作品  
～一般の部～ 本地 八重子さんの作品

## 【母の愛情朝食】

【作者のコメント】  
腸を元気にする



【栄養量（一人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
544	21.9	6.3	108.2	2.8

## 材料1人分

《16 雑穀のご飯》

《梅・きのこ・めかぶの  
あえ物》

梅 1 個、めかぶ 1 パック、  
えのき茸 80

《長芋納豆》

長芋 80、納豆 1 パック、  
青ねぎ 5  
好みでぽん酢や納豆の  
タレなど

《ピーマンのきんぴら》

ピーマン 40、ハム 1 枚  
油少々、砂糖 小1強、  
しょうゆ 小1強

《みそ汁》

卵 1 個、かぼちゃ 40、  
アスパラ 1 本、  
えのき茸 20、  
だし汁 150ml、みそ 10

### ☆16 雑穀のご飯

16 雑穀の表示にそって炊飯する。

### ☆梅・きのこ・めかぶのあえ物

①梅干しは種をとり、小さくちぎる。

えのき茸はいしづきを除き、一口大に切って  
熱湯でさっとゆでる。

②①とめかぶをあえる。

### ☆長芋納豆

①長芋は短冊切りに、青ねぎは小口切りにする

②①の長芋と青ねぎ、納豆をあわせ、好みの  
味付けをする。

### ☆ピーマンのきんぴら

①ピーマンは縦半分に切り、種を除き細く切  
る。ハムは適当な大きさに切る。

②鍋に油をしき、①を炒め砂糖としょうゆで味  
を付ける。

### ☆みそ汁

①かぼちゃは種をとり適当な大きさにきる。ア  
スパラは斜め切り、えのき茸はいしづきを除  
き適当な大きさに切る。

②①をだし汁で柔らかくなるまでたき、みそを  
とくす。

③最後に、といた卵を全体に回し入れ、火が通  
ったら火からおろす。

朝食メニューコンテスト入賞作品  
～一般の部～ 平川 明子さんの作品

## 【具たくさん味噌汁と焼き魚】

【作者のコメント】

我が家の定番朝ごはんメニュー  
具たくさん味噌汁と焼き魚は  
毎朝欠かせません



【栄養量（一人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
582	32.7	18.3	69.4	3.1



## 材料1人分

### 《ごはん》

茶碗軽く1杯（約150g）

### 《焼き魚》

ほっけ 1/4尾

### 《みそ汁》

玉ねぎ30、もやし30、  
しめじ15、えのき茸15、  
わかめ（乾燥）1、みそ15、  
だし汁150

### 《納豆卵》

納豆1パック、卵1個、  
青ねぎ1本、ミニトマト1個、

### 《じゃこピーマン》

ピーマン20、  
ちりめんじゃこ5  
油3、しょうゆ2、みりん2

### ☆焼き魚

ほっけを焼く。

### ☆みそ汁

- ①玉ねぎ、もやし、しめじ、えのき茸は、食べやすい大きさに切る。
- ②わかめは水につけてもどしておく。
- ③だし汁で①の野菜を柔らかくなるまでたき、みそをとかす。
- ④もどして水切りしたわかめも加えさつとひと煮たちし、火を止める。

### ☆納豆卵

- ①青ねぎは細かく切る。
- ②といた卵の中に①の青ねぎと納豆を入れ、卵焼きを作る。

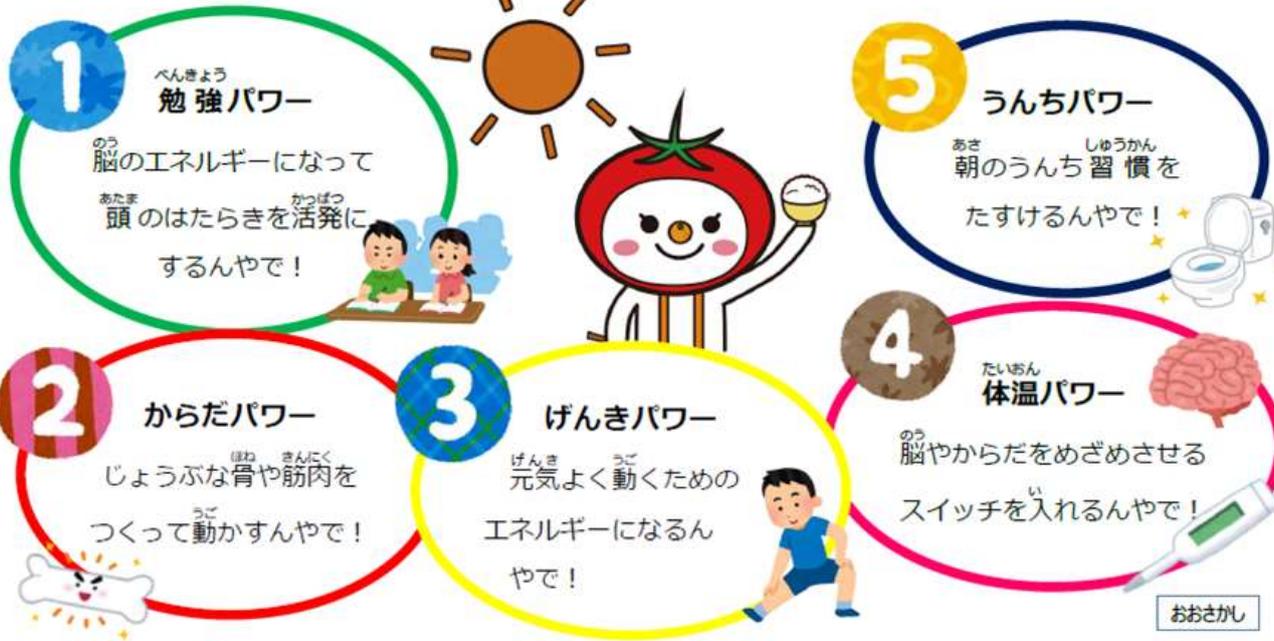
### ☆じゃこピーマン

- ①ピーマンは細く切る。
- ②フライパンに油を熱し、①のピーマンとちりめんじゃこを加え炒め、しょうゆとみりんで味付けをする。

【栄養量（一人分）】

# なんで朝ごはん食べなあかんの？

あさ 朝ごはんには5つのパワーがあるんやで！ 朝ごはんのパワーで元気をつくろう！



## インターネットにおける「食育」に関わる情報について

### 大阪市ホームページのご案内

食育の推進

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000371492.html>

### 大阪市以外のホームページのご案内

農林水産省 食育の推進

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

厚生労働省 栄養食育対策

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/index.html)

政府広報マガジン「食べる力」＝「生きる力」を育む食育 実践の環（わ）を広げよう

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

## 食生活改善推進員協議会からのお知らせ **オススメ!**

「健康講座 保健栄養コース」のご案内（受講料無料）

健康や食生活に興味のある方、また食を通して仲間づくり・生きがいづくりをしてみたい方、食生活を中心に健康づくりについて楽しく学んでみませんか？

西成区保健福祉センターで開催されている「健康講座保健栄養コース」では、食生活を中心に地域で健康づくりのリーダーとして活動していただくためのさまざまな知識を習得できます。受講終了後は、食生活改善推進員（ヘルスマイト）になって、地域の健康づくりのために一緒に活動しましょう。男性の参加も大歓迎です。

### 内 容

食生活を中心とした健康づくりに関する講座・調理実習など  
1講座9回コース（6回以上の出席で修了証がもらえます）

### お申込み・ お問い合わせ

西成区保健福祉センター（地域保健）  
電話 6659-9882

**男性も  
大歓迎!**

食育推進キャラクター「たべやん」



ゲンキをつくらう!