

平成 28 年度
朝食レシピコンテスト
入賞作品レシピ集
小学生の部 2 作品
一般の部 3 作品



小学生の部 入賞作品

野田 鈴穂さん(6年生)の作品

「朝から元気をチャージ!!」

【作者のコメント】

自分が作ったことで、よりおいしく感じる
ことができました。



◆材料 1 人分

《さっぱり!

アボガドトマトそうめん》

そうめん 1~2束

シーチキン 1/2缶

アボガド 1/2個

トマト 1/2個

もみのり 適量

そうめんつゆ 70cc

◆作り方

《さっぱり!

アボガドトマトそうめん》

- ① そうめんを表示通りにゆでる。
- ② そうめんをゆでている間にアボガドとトマトを食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のそうめんをきれいに盛り付け、真ん中にシーチキンともみのりをのせ、そうめんつゆをかけてできあがり。

小学生の部 入賞作品

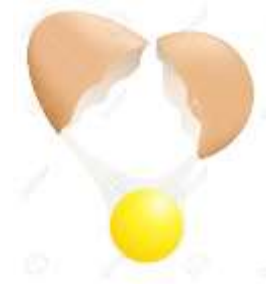
辻村 鴻志さん(6年生)の作品

「朝食にピッタリかんたん丼」



【作者のコメント】

スクランブルエッグ丼は、日替わりで調味料をかけて、味をかえることができます。(天丼風、めんつゆ、天かす)(韓国風、ごま、ごま油、かんこくのり、塩)(イタリア風、ピザソース、とろけるチーズ)



◆材料 1 人分

《スクランブルエッグ丼》

ごはん 1 ぜん
タマゴ 1~2コ
スプラウト(あれば) 2g
マヨネーズ 適量
しょうゆ 少々
黒こしょう 少々

※丼の調味料は味を変えることができます

- ①天丼風
めんつゆ、天かす
- ②韓国風
ごま、ごま油、
かんこくのり、塩
- ③イタリア風
ピザソース、
とろけるチーズ

《野菜スープ》

ソーセージ1本、ピーマン 1コ
たまねぎ 1/4コ
コーン 適量、
固形スープの素 1/2コ

◆作り方

《スクランブルエッグ丼》

- ① ごはんを丼にかるくよそう。
- ② スクランブルエッグを作り、ごはんにのせる。
- ③ マヨネーズ、しょうゆ、こしょうで味付けする。
- ④ あればスプラウトをトッピングする。

《野菜スープ》

- ① 野菜はざっくりみじん切りにする。
- ② ピーマン、たまねぎ、コーン、ソーセージの順でいためる。
- ③ 150ccの水に固形スープの素を入れて、5分ほど煮る。



一般の部 入賞作品

沖野 有里子さんの作品

「赤緑黄色のカラフルメニュー」

【作者のコメント】

青じそやビーンズパワーで気分さわやか
まちがいナシ！！



◆材料 1 人分

《青じそご飯》

ごはん 1 膳（茶わん 7 分目）
卵 1 個
青じそ葉（中） 8 枚
紅しょうが 大さじ 2

《ミックスビーンズと 夏野菜のサラダ》

ミックスビーンズ（缶詰） 大さじ 5
ヤングコーン 小 3 本
ミニトマト 3 個
カイワレ 5～6 本
フルーツレタス 小 5 枚
青じそドレッシング 大さじ 1

《フルーツヨーグルト》

プレーンヨーグルト 100g
ゴールドキウイ 1 切
グレープゼリー 少々

《レモンティ》

ティーバッグ 1 個
レモン 1 切

◆作り方

《青じそご飯》

- ①青じそ、紅しょうが、うす焼き卵はそれぞれ細く刻む。
- ②①の半分の量をご飯に混ぜ、仕上げにもう一度残りの 3 種類を彩りよくご飯の上に散らしておく。

《ミックスビーンズと夏野菜のサラダ》

- ①フルーツレタスをベースにヤングコーン、カイワレ、ミニトマトを並べ、中央にミックスビーンズを置く。
- ②①の上に、青じそドレッシングをたっぷりかける。

《フルーツヨーグルト》

- ①ゴールドキウイは食べやすい大きさに切る。
- ②プレーンヨーグルトに①とグレープゼリーをのせる。

《レモンティ》

- ①ティーバッグに熱湯を注ぎ、茶葉をしっかりとむらす。（2～3分）
- ②ティーバッグをひきあげ、レモンを入れる。

一般の部 入賞作品

長澤 弘子さんの作品

「おみそ汁で元気いっぱい!!」

【作者のコメント】

毎朝、おみそ汁の具を考えるのが
楽しみです



◆材料 1人分

《おにぎり》

おにぎり 小 2個
梅干 1個
とろろ昆布 3g

《おみそ汁》

里芋 小 1個
人参 5g
大根 30g
玉ねぎ 20g
しめじ 20g
かいわれ 6~7本
合わせみそ 15g

《ゆで玉子・トマト・ ベビーリーフ》

玉子 1個
プチトマト 3個
ベビーリーフ 2枚

《ごま豆腐》

ごま豆腐 1個
みそだれ

◆作り方

《おにぎり》

① 小さめににぎったおにぎりにたねを除いた梅干を2等分にしてそれぞれにのせ、とろろ昆布を巻く。

《おみそ汁》

① 里芋、しめじ、かいわれは食べやすい大きさに切る。
人参、大根はいちょう切りにする。
玉ねぎはうす切りにする。
② お鍋に里芋、しめじ、人参、大根、玉ねぎを入れ、やわらかくなるまで煮る。
③ 煮たったらおみそを入れ、椀に盛り、かいわれをのせる。

《ゆで玉子、トマト、ベビーリーフ》

① ゆで玉子を2つに輪切り、器にベビーリーフをしき、玉子、プチトマトを盛る。

《ごま豆腐》

① ごま豆腐は器に入れ、みそだれをかける。

一般の部 入賞作品

長峯 未季さんの作品

「野菜をよく噛んで食べよう」

【作者のコメント】

包丁を使わず野菜をよく噛んで食べられるようなレシピを考えました。
また、牛乳とヨーグルトの入ったスムージーはカルシウムも豊富です。



◆材料 1 人分

《野菜ごろごろパングラタン》

食パン（4枚切り）	1枚
ベーコン	15g
ブロッコリー	40g
ミニトマト	3個
枝豆	10g
しめじ	20g
ホワイトソース	100g
とろけるチーズ	10g

《ブルーベリー

ヨーグルトスムージー》

ブルーベリー	大さじ2
小松菜	3枚
バナナ	1本
ヨーグルト	大さじ2
牛乳	コップ1杯

◆作り方

《野菜ごろごろパングラタン》

- ① ベーコンと野菜はハサミで1口くらいの大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- ② パンはオーブントースターで焼き、ハサミで四角に切ってお皿に入れ、②の野菜も一緒に入れる。
- ③ ③にホワイトソースととろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼く。

《ブルーベリーヨーグルトスムージー》

- ① 材料をすべてミキサーに入れ、かくはんする。（トロトロの状態になれば完成）



※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

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）〕