

天王寺区 朝食レシピコンテスト

入賞作品レシピ集



作成:天王寺区役所保健福祉課(健康推進)

協力:大阪夕陽丘学園短期大学
天王寺区食育推進ネットワーク



令和7年度

天王寺区朝食レシピコンテスト

朝食を食べることの大切さを家族で考え、毎日朝食を食べる習慣を身につけるきっかけになるよう、区内在住の小学生を対象に朝食レシピを募集しました。

実施主体：天王寺区役所、天王寺区食育推進ネットワーク、大阪夕陽丘学園短期大学

掲載レシピについて

- ・たくさんの応募作品の中から、最優秀賞1点、優秀賞4点を紹介します。
- ・掲載レシピは、応募作品をもとに大阪夕陽丘学園短期大学と試作を行い、分量を記載しています。

最優秀賞



栄養満点！！
ベジヌードルミルク味噌汁と
しらす大葉おにぎり



優秀賞



せいろでかんたん♪野菜たっぷり朝食

わたししがひとりでつくれるごはん



夏色ピザ



まごわやさしい朝ごはん

朝ごはんを食べよう！

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることからも重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。

朝食の役割

活動力アップ

ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。

からだの目覚め

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

集中力アップ

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。

体調や生活にリズムを

体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。

肥満予防

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

3つのいろをそろえて食べよう

黄：主にエネルギーのもとになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）



赤：主に体をつくるもとになる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海藻類）



緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物、きのこ類）



レシピに使われている材料は、三色食品群（黄●、赤●、緑●）のマークをつけています

栄養満点！！ベジヌードルミルク味噌汁としらす大葉おにぎり



4種類の具材を混ぜたやみつきおにぎりと野菜たっぷりみそ汁です。みそ汁の野菜は、麺状にすることで火が通りやすくなり、時短になります。牛乳を入れることで、コクのある優しい味のみそ汁になり、牛乳が苦手でもおいしく食べられます。

しらす大葉おにぎり

■材料（2人分）

●ごはん・・・・・・・300g
●大葉・・・・・・・2枚
●しらす・・・・大さじ2弱

●天かす・・・大さじ1強
●いりごま・・・大さじ1
・だし醤油・・・小さじ2

■作り方

- ① 大葉を細長くキッチンバサミで切る。
- ② ボウルにごはんを入れてだし醤油を混ぜ、①、しらす、天かす、いりごまを加えて混ぜる。
- ③ ②を三角ににぎる。

ベジヌードルミルク味噌汁

■材料（2人分）

- 豚こま切れ肉 50g
- にんじん 20g
- だいこん 20g
- ズッキーニ 20g
- かぼちゃ 20g
- ごぼう 10g
- キャベツ 30g
- 青ねぎ 1本
- にら 1本
- ・だし汁 1カップ（200ml）
- 牛乳 大さじ3
- みそ 大さじ1強（20g）



人参、大根、ごぼう、ズッキーニは縦10cm、かぼちゃは1/4個に切り、必要な量をピーラーで麺状にスライスする。

■作り方

- ① にんじん、だいこん、ズッキーニ、ゴボウ、かぼちゃをピーラーで麺状に切り、キャベツ、青ねぎ、にらをキッチンバサミで細長く切る。



- ② 豚肉を食べやすい大きさにキッチンバサミで切る。
- ③ だしパックでだしをとる。
- ④ フッ素加工のフライパンで②を炒め、①の野菜（かぼちゃ、青ねぎ、にら以外）を加えてさらに炒める。
- ⑤ ③、かぼちゃ、青ねぎ、にらを加えて、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥ みそを溶き入れ、牛乳を加える。沸騰直前で火を止め、器に盛り付ける。



優秀賞

せいろでかんたん♪野菜たっぷり朝食



せいろで野菜を蒸すことで、食材のうまみが楽しめます。
材料を切ってせいろだけで簡単に作ることができ、後片付けも簡単です。
朝から野菜をたっぷり食べることができます。

■材料（2人分）

- | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|------|
| ● 食パン（6枚切り） | … | … | … | … | … | … | 2枚 |
| ● れんこん | … | … | … | … | … | … | 1/3節 |
| ● さつまいも | … | … | … | … | … | … | 1/4本 |
| ● にんじん | … | … | … | … | … | … | 1/5本 |
| ● キャベツ | … | … | … | … | … | … | 2枚 |
| ● ブロッコリー | … | … | … | … | … | … | 4房 |
| ● 卵 | … | … | … | … | … | … | 2個 |
| ● ソーセージ | … | … | … | … | … | … | 4本 |

■作り方

- ① れんこんは皮をむいて厚さ5mmの半月切り、さつまいもは厚さ5mmの輪切りにし、水にさらして水気を切る。
にんじんは厚さ5mm、キャベツは一口大に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 卵を耐熱皿に割り入れる。
- ④ せいろに①とソーセージをのせ、7分蒸す。
- ⑤ ②と③をのせ、さらに3分～5分蒸す。
- ⑥ 食パンをのせ、さらに2分蒸す。

せいろがない場合

<準備するもの>

- ・鍋
- ・ざる
- ・クッキングシート

- ① 鍋に水をはり、沸騰させる。
 - ② ざるにクッキングシートをしき、食材をのせる。
 - ③ ①に②を入れ、食材を蒸す。
- ※ざるが水面に浸かる場合は、鍋底に耐熱皿を敷く



蒸し料理にぴったり！おすすめのたれ

チーズディップ



■材料（2人分）

- ミックスチーズ・・・30 g
- 牛乳・・・大きじ2
- 薄力粉・・・2 g

■作り方

- ① 牛乳と薄力粉を耐熱容器に入れ、よく混ぜる。
- ② ①を電子レンジで常温になるまで温める。
- ③ ②にチーズを加えて混ぜ、せいろに入れる。
(卵とブロッコリーをせいろに入れるタイミングで入れる)

カレーマヨネーズ

■材料（2人分）

- マヨネーズ・・・大きじ3・1/3
- ・ カレー粉・・・大きじ1/2

■作り方

- ① 材料を混ぜあわせる。

ポン酢たれ

■材料（2人分）

- ・ ポン酢しょうゆ・・・大きじ1・1/3
- ごま油・・・小さじ2・1/2
- おろししょうが・・・小さじ1

■作り方

- ① ポン酢しょうゆ、ごま油を混ぜる。
- ② 好みでおろししょうがを加え、混ぜる。

優秀賞

夏色ピザ



トマトソースは生のトマトを使っているのがこだわりのポイントです。
ピザトーストの具材は大きく切り、食べ応えがあるよう仕上げました。
一食で成人が1日に必要な野菜量(350g)の約1/3をとることが出来ます。

ピザトースト

■材料(2人分)

- 食パン(6枚切り) ・・・ 2枚
- スライスベーコン ・・・ 40 g
- コーン缶 ・・・ 20 g
- じゃがいも ・・・ 30 g
- ピザ用チーズ ・・・ 35 g

- <トマトソース>
- トマト ・・・ 1/2個 (100 g)
- オリーブオイル ・・・ 大さじ1/2
- ・ 塩 ・・・ ひとつまみ

■作り方(トマトソース)

- ① トマトは湯むきし、一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、中火で①をつぶしながら炒め、塩で味をととのえる。

トマトソースはケチャップや市販のトマトソースでも代用できます。

■作り方（ピザトースト）

- ① ベーコンは1cm幅の細切りにし、コーン缶は汁気を切っておく。
- ② じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ 食パンにトマトソースをぬり、じゃがいも、ベーコン、コーン、ピザ用チーズの順にのせる。
- ④ オーブントースターで4分焼く。

コンソメスープ

■材料（2人分）

- | | | | |
|-------|------|---------|-------|
| ●キャベツ | 30g | ・固形コンソメ | 1個 |
| ●セロリ | 30g | ・水 | 350ml |
| ●たまねぎ | 1/6個 | ・セロリの葉 | 少々 |
| ●にんじん | 30g | | |

☆ピザトーストであまったくベーコンを入れてもおいしいです

■作り方

- ① キャベツとにんじんは細切り、セロリは小口切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②を器にもりつけ、みじん切りにしたセロリの葉を好みでちらす。

ブルーベリーヨーグルト

■材料（2人分）

- | | | | |
|------------|-------|-----------|----|
| ●プレーンヨーグルト | 140 g | ●冷凍ブルーベリー | 6粒 |
| ●ブルーベリージャム | 大さじ2弱 | | |

■作り方

- ① ボウルにヨーグルトを入れ、ブルーベリージャムを加えてよく混ぜる。
- ② ①を器にもりつけ、ブルーベリーをのせる。

牛乳

優秀賞

まごわやさしい朝ごはん



梅干しの酸味、とろろの滑らかさ、しらすのうまみ、ごまの香ばしさがよく合う、とておきの朝ごはんです。
火も包丁も使わないので、子どもでも安全に簡単に作れます。
洗い物も少なくなるよう工夫されています。

■材料（2人分）

| | | | |
|---------------|--------|----------------|--------|
| ● ごはん | 300 g | ● しらす | 30 g |
| ● 木綿豆腐 | 80 g | ● しいたけの佃煮 | 10 g |
| ● いりごま | 小さじ1/3 | ● ながいも | 100 g |
| ● 塩昆布 | 4 g | ● めんつゆ (ストレート) | |
| ● ブロッコリースプラウト | 2 g | ● 小さじ2 | |
| ● 梅干し (種をとる) | 10 g | ● ごま油 | 大さじ1/2 |

■作り方

- ① ポリ袋に皮をむいたながいも、塩昆布、梅干しを入れ、めん棒で優しくたたいて細かくする。
- ② 器にごはんをもり、その上に木綿豆腐を手でくずしてのせる。
- ③ ②上に①としらす・はさみで切ったしいたけの佃煮をのせ、ブロッコリースプラウト、いりごまをのせる。
- ④ めんつゆとごま油をかける。

優秀賞

わたしがひとりでつくれるごはん



包丁や火を使わず、とても簡単に作ることができます。
小さなお子さまもひとりで作れるメニューです。
ご家族の分も作ってもらってはいかがでしょうか。

■材料（2人分）

| | | | |
|------------|----------|---------|-------|
| ● 米粉パン | 2個 | ● 牛乳 | 200ml |
| ● カットキャベツ | 60g | ● 調整ココア | 2杯分 |
| ● ウインナー（小） | 16本（36g） | ● ぶどう | 100g |
| ● スライスチーズ | 2枚 | | |

■作り方

- ① 耐熱皿にキャベツ、ウインナー、チーズの順にのせる。
- ② ①をパンと一緒にオーブントースターで約4分焼く。
- ③ ココアに牛乳を加えてかき混ぜ、グラスに注ぐ。
- ④ ぶどうを皿にもりつける。

キャベツやウインナーと一緒にミニトマトを入れてアレンジしても
おいしいです。

おすすめ時短レシピ

大阪夕陽丘短期大学の学生が考えた、朝ごはんにおすすめのレシピです

いろどりサラダ

【栄養価（1人分）】エネルギー：34kcal、食塩相当量：0.3g

■材料（2人分）

- | | | | |
|------------|--------|---------|------|
| ● レタス | 50 g | ● きゅうり | 1/3本 |
| ● ミニトマト | 2 個 | ● ロースハム | 2枚 |
| ・ 和風ドレッシング | 大さじ1/2 | | |



■作り方

- ① レタスはちぎり、ミニトマトはへたをとる。
- ② きゅうりをポリ袋に入れてたたく。
- ③ ハムを一口大にはさみで切る。
- ④ お皿に盛り付けて、ドレッシングをかける。

手軽に野菜をとれる一品です。「まごわやさしい朝ごはん」と一緒にとるのもおすすめです。

包丁いらず♡かんたん！さばみそ煮缶丼

【栄養価（1人分）】エネルギー：402kcal、食塩相当量：0.9g

■材料（2人分）

- | | | | |
|--------|------|----------|------|
| ● ごはん | 300g | ● さばみそ煮缶 | 100g |
| ● サラダ菜 | 35 g | ● たくあん | 10g |
| ● 焼きのり | 1 枚 | ● しば漬 | 10g |
| ● 木綿豆腐 | 150g | | |



■作り方

- ① ご飯を器に盛り、サラダ菜とのりを食べやすい大きさにちぎってのせる。
- ② 豆腐をスプーンで一口大にして乗せる。
- ③ さばみそ煮を軽くほぐして乗せる。
- ④ しば漬、たくあんを乗せる。

朝からたんぱく質をしっかりとれます。焼きのりを韓国のりにしてもおいしいです。