

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



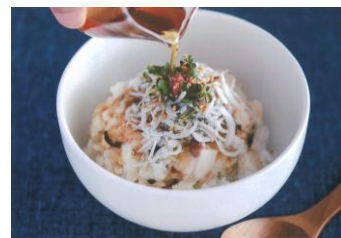
せいろでかんたん♪野菜たっぷり朝食



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、海そう類）



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お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 | ● 天かす・・・・・・・・大さじ1強 |
| ● 大葉・・・・・・・・・・2枚 | ● いりごま・・・・・・・・大さじ1 |
| ● しらす・・・・・・・・大さじ2弱 | ● 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。





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 | ●キャベツ・・・2枚 |
| ●れんこん・・・1/3節 | ●ブロッコリー・・・4房 |
| ●さつまいも・・・1/4本 | ●卵・・・2個 |
| ●にんじん・・・1/5本 | ●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・・・大さじ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・・・大さじ3・1/3
- ・ カレー粉・・・大さじ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・・・大さじ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。



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をとることができます。

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1 cm幅の細切りにし、コーン缶は汁気を切っておく。
- ② ジャがいもは皮をむいて1 cm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、ジャがいも、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



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、とっ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 器にごはんを盛り、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。

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 . . . 60 g	● 調整ココア 2 杯分
● ウインナー（小） . . 16本（36 g）	● ぶどう 100 g
● 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

大阪夕陽丘学園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・・・50g | ●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・・・35g | ●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。