第８回 平成25年度 朝食レシピコンクール

応募総数 991 点から選ばれた、小中学生が考えた朝食です。
主食・主菜・副菜がそろったバランス献立がいっぱいです！

最優秀賞

並木小　５年

木村 衣里さん

作り方も味付けも簡単。だけどおいしくて栄養もたっぷりです！

優秀賞

我孫子第三小 ３年 神林 舞香さん

キッシュは、たくさんの野菜を一度にとることができます。キッシュをオーブンで焼いている間に他の料理を作ることができます。

優秀賞

布佐中 ２年 廣瀬 未里さん

ドライカレーは、材料を次々に加えていくだけなので短時間に調理できます。見た目にも楽しめるようにいろどりにも工夫しました。

特別賞

素材の使い方や調味料の組み合わせにひと工夫ある、個性的な作品が多く見られました。

我二小　６年　新籾 智志さん

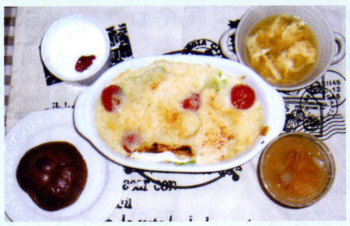
我四小　６年　田村 一翔さん

湖東小　３年　岩崎 妃奈乃さん

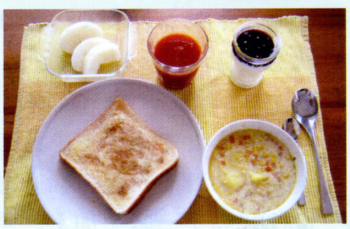
湖東小　４年　八木 佐和香さん

湖東小　６年　沖　紗奈さん

新木小　５年　川口 美衣菜さん



新木小　６年　蛯原 和眞さん



並木小　６年　竹内 友哉さん

布南小　５年　佐々木 優衣さん

布南小　５年　高橋 茉奈さん

我孫子中　２年　大関 未来さん

湖北中　１年　坂東 瑠太郎さん

白山中　２年　大澤 真輝さん

白山中　２年　小林 みみ子さん

白山中　２年　藤川 理紗さん

白山中　２年　吉岡 和哉さん

学校で学んだことを思い出しながら、一生懸命考えて作りました。彩りもきれいです。

～手賀沼も、心も身体も元気なあびこ～

我孫子市健康福祉部健康づくり支援課　☎7185-1126

朝食レシピコンクール受賞作品レシピ

※材料はすべて４人分です

最優秀賞

並木小5年 木村 衣里さん

【ツナピーマン丼】

ツナ缶２缶、ピーマン４個、
しょうゆ小さじ2、ご飯茶碗４杯

①ピーマンをたて半分に切り、5mm幅の細切りにする。
②フライパンにツナを缶汁ごと入れて火にかけ、ピーマンを入れて炒める。
③しょうゆを回しかけて味をなじませ、ご飯の上にのせる。

【トマト・アボカドの簡単サラダ】

トマト１個、アボカド１個、粉チーズ適量、レモン汁少々、オリーブオイル大さじ1、塩・黒こしょう各適量

①トマトとアボカドを角切りにし、レモン汁をかけて軽く混ぜる。
②①に粉チーズを加え、オリーブオイル、塩、黒こしょうで味を整える。

【豆腐とわかめのみそ汁】

豆腐 200g、乾燥わかめ小さじ4、
水 800 cc、だし入りみそ 40g

①豆腐は適当な大きさに切る。
②鍋に湯を沸かし、沸騰直前に豆腐と乾燥わかめを入れる。
③わかめが広がってきたら火を止め、だし入りみそを入れる。

【他】豆乳、キウイ

優秀賞

我孫子第三小3年 神林 舞香さん

【やさいたっぷりキッシュ】

冷凍パイシート１枚、ほうれん草1/3把、しめじ１パック、玉ねぎ1/2個、ベーコン３枚、A（卵３個、生クリーム 50cc、牛乳 50 cc）、
塩･こしょう各少々、溶けるチーズ 40g

①オーブンを 180℃に温めておく。型にパイシートを敷く。ボウルに A を混ぜる。
②ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。しめじは小房にほぐし、玉ねぎは薄切り、ベーコンは１cm幅の短冊切りにする。
③フライパンで、ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩、こしょうをふる。これを A の入ったボウルに混ぜる。
④パイシートを敷いた型に③を流し入れ、チーズをのせて、180℃のオーブンで 30 分焼く。

【モロヘイヤとわかめのスープ】

モロヘイヤ 1/2 束、生わかめ 10g、玉ねぎ 1/8 個、A（顆粒中華スープの素 16g、水 600 cc）、塩・こしょう・ごま油各適量、白すりごま適量

①モロヘイヤをゆで、適当な大きさに切る。わかめ、玉ねぎを食べやすい大きさに切っておく。
②鍋に A を入れて中華スープを作り、玉ねぎを煮る。やわらかくなったらモロヘイヤとわかめを入れ、塩、こしょうで味を整え、火を止める。
③風味づけにごま油をたらし、器に入れて白ごまをふる。

【サラダ】

レタス４枚、水菜１株、パプリカ薄切り 12 枚、すりごま適量

①野菜を食べやすい大きさに切る。
②皿に盛り、すりごまをふる。

【他】ロールパン、キウイ、牛乳

優秀賞

布佐中2年 廣瀬 未里さん

【ささみ缶のドライカレー】

ごはん茶碗４杯（800g）、鶏ささみ缶 80g×２缶、玉ねぎ 1/2 個、冷凍ミックスベジタブル 1/2 カップ、
カレールー１かけ、こしょう少々、砂糖ひとつまみ、粉チーズ少々、
油適量

①玉ねぎを粗いみじん切りにする。
②フライパンに油をひいて玉ねぎを炒め、透き通ったらミックスベジタブル（凍ったまま）と、鶏ささみ（缶汁ごと）を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
③②にカレールーを入れ、こしょう、砂糖で味を整える。
④皿にご飯を盛りドライカレーをかける。好みで粉チーズをふる。

【プチトマトのかき玉スープ】

プチトマト８個、玉ねぎ 1/2 個、卵１個、水 800 cc、鶏ガラスープの素大さじ2、黒こしょう・パセリ各適量

①玉ねぎは２mm 幅にスライスする。プチトマトは半分に切っておく。
②水を火にかけて、沸騰したらスープの素と玉ねぎを入れ、１分ほど煮る。
③プチトマトを入れ、沸騰したらときほぐした卵を回し入れ、火を止める。
④仕上げに黒こしょう、パセリをふる。

【さっぱり梅サラダ】

レタス４枚、きゅうり 1/4 本、豆腐 1/2 丁、乾燥わかめミックス 5g、コーン大さじ2、鶏ガラスープの素小さじ 1/4、水 大さじ２と 1/2、梅干し大２個、
砂糖ひとつまみ、サラダ油小さじ 1/4

①レタスは一口大にちぎり、きゅうりは斜めにスライスする。豆腐は１cmに切り、わかめは水でもどしておく。
②ドレッシングを作る。鶏ガラスープの素を水で溶き、種を抜いて粗く刻んだ梅干し、砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜ合わせる。
③①とコーンを器に盛り、ドレッシングをかける。