

第9回  
平成26年度

# 朝食レシピコンクール

応募総数 1,292 作品から選ばれた、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！



## 優秀賞

布南小 4年 樋口 大晴さん



朝かんたんに作れるようにしました。  
また、夏野菜をいっぱい入れました。

## 最優秀賞

湖北中 1年  
齋藤 みゆさん



朝の忙しい時間に簡単に作れて栄養もとれるメニューにしました。混ぜるだけでできるもの、レンジだけで調理できるものなど工夫しました。

## 優秀賞

布佐中 2年 和田 龍人さん



野菜中心のメニューで香りや歯ごたえを楽しめるよう工夫しました。鶏肉ネ肉やオリーブオイルを使って体に優しくしました。トマトは我孫子産です。

## 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。



我一小 5年 穴原 雅貴さん



我二小 5年 新粉 理生さん



我二小 5年 松浦 光風さん



我三小 4年 上村 温さん



湖東小 5年 八木 佐和香さん



湖東小 6年 佐治 宏紀さん



並木小 5年 惣山 青波さん



布南小 5年 寶 明日海さん



布南小 6年 佐々木 優衣さん



布南小 6年 高橋 菜奈さん



湖北中 1年 鎌田 瑞葵さん



湖北中 1年 南學 さくらさん



湖北中 1年 坂東 亜璃紗さん



白山中 2年 遠藤 未来さん



白山中 2年 加賀 仁珠さん



白山中 2年 酒井 麻帆さん

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

湖北中1年 齋藤 みゆ さん

### 【さんまの蒲焼き缶 簡単ませご飯】

さんまの蒲焼き缶 2缶 (200g)  
ごはん 茶碗4杯 (800g)  
チューブしょうが 20g  
しょうゆ 大さじ1 大葉 8枚  
みょうが 20g 白ごま 適量

- ①ごはんにさんまの蒲焼き缶、しょうがを入れて混ぜる。
- ②①にしょうゆを入れて混ぜる。
- ③千切りにした大葉と水にさらして水気を切った千切りみょうがをのせ、ごまをふる。

### 【しめじと小松菜と油揚げのあえ物】

しめじ 120g 小松菜 160g  
油揚げ 1枚  
A { さとう 小さじ1  
和風顆粒だし 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1と1/3  
かつおぶし 適量

- ①油揚げは、キッチンペーパーにはさみ、レンジで1分ほど加熱して油ぬきしてから5mm幅に切る。
- ②3cm幅に切った小松菜としめじは、レンジで火が通るまで加熱し、軽く水を切る。
- ③①、②を合わせ、混ぜ合わせておいた調味料Aをからめて、かつおぶしをかける。

### 【きんぴらごぼう】

ごぼう 1本 (120g)  
にんじん 2/3本 (80g)  
ごま油 大さじ1 サラダ油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
さとう 大さじ1と1/2  
みりん 小さじ2

- ①ごぼう、にんじんをさがきにする。ごぼうは水にさらしてアク抜きし、水気を切る。
- ②フライパンを火にかけ、サラダ油、ごま油を入れ①を炒める。
- ③②にさとう、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで炒める。

### 【わかめと玉ねぎのスープ】

乾燥わかめ 小さじ4  
玉ねぎ 中1個 (150g)  
水 800cc  
和風顆粒だし 大さじ1  
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2と1/2  
白ごま 適量

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水を入れて火にかける。煮立ったら、玉ねぎ、顆粒だし、めんつゆを入れ、玉ねぎに軽く火が通るまで煮る。
- ③乾燥わかめを入れ、広がったら火を止め、ごまを入れる。

### 【もものヨーグルトがけ】

もも 1個半~2個  
加糖ヨーグルト 適量  
レモンのしぼり汁 少々

- ①ももを食べやすい大きさに切る。
- ②①にレモンのしぼり汁をからめておく。
- ③ヨーグルトをかける。

## 優秀賞

布南小4年 樋口 大晴 さん

### 【夏野菜丼】

なす 2本 ミニトマト 8個  
玉ねぎ 1個 オクラ 4本  
ウインナー 4本 ごはん 茶碗4杯  
めんつゆ (3倍濃縮) 80cc  
水 240cc たまご 4個

- ①野菜を1cm角に切る
- ②ウインナーは輪切りにする。
- ③野菜とウインナーを炒める。
- ④③にめんつゆと水を入れ、ひと煮立ちしたら、たまごを入れる。
- ⑤ごはんの上のにせる。

### 【とうふのコンソメスープ】

とうふ 1丁 玉ねぎ 1/2個  
コンソメ 2個 水 600cc

- ①玉ねぎを薄切りにする
- ②とうふを一口サイズにカットする。
- ③水を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④鍋の中にコンソメ、玉ねぎ、とうふを入れて煮る。

### 【はんぺんサンド】

オクラ 2本  
スライスチーズ 2枚  
はんぺん 2枚

- ①はんぺんの真ん中に切れ目を入れる。
- ②オクラを輪切りにする。
- ③はんぺんの中にスライスチーズとオクラを入れる。
- ④はんぺんをフライパンで焼き色がつくまで焼く。

## 優秀賞

布佐中2年 和田 龍人 さん

### 【まるごとトマトのピラフ】

米 4合 トマト 大2個  
ツナ缶 1缶 コンソメ 2個  
オリーブオイル 30cc  
塩・こしょう 適量  
乾燥パセリ 適量 粉チーズ 適量

- ①研いだ米と、ヘタを取ったトマト、汁を切ったツナ缶を炊飯器に入れ、水を3.5合の目盛りまで入れる。
- ②①にコンソメ、塩・こしょう、オリーブオイルを入れて炊く。
- ③炊けたらトマトをつぶし、よく混ぜて蒸らす。皿に盛り付け、パセリと粉チーズをかける

### 【鶏ムネ肉のチーズ香草焼き&セロリのチップス】

鶏ムネ肉 200g  
スライスチーズ 2枚  
セロリの葉 セロリ3本分  
塩・こしょう 少々  
小麦粉 少々 オリーブオイル適量  
水溶き小麦粉  
水 50cc  
小麦粉 100g

- ①鶏肉の皮をとり、薄くスライスして塩・こしょうをする。
- ②鶏肉にセロリの葉、チーズをはさみ、ようじで押さえ小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火で②を焼く。
- ④余ったセロリの葉に水溶き小麦粉をつけ、少し多めのオリーブオイルで揚げる。
- ⑤油を切り、塩を少々ふる。

### 【パーニャカウダ風野菜スティック】

きゅうり 1本 セロリ(茎) 1本  
にんじん 1本  
おろしにんにく(チューブ入り) お好みで  
オリーブオイル 60cc  
塩・こしょう 少々  
マヨネーズ 30g

- ①きゅうり、セロリ、にんじんは、スティック状に切り、水にさらす。
- ②にんにく、オリーブオイル、塩、こしょう、マヨネーズを容器に入れよく混ぜてソースを作る。
- ③野菜スティックにソースをつけ、食べる。

家庭でもぜひ  
つくってほしい  
うなあ~

