

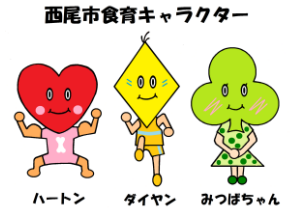
“休日は家族みんなで朝ごはん”

僕・私を作る！アイデア朝ごはんコンテスト

・ ・ レシピ集 ・ ・



優秀賞



朝日輝くハツ面山

神尾茉莉さん（鶴城中学校2年）

（調理時間 50分）

◆食材・分量（2人分）

水	400cc	
顆粒和風だし	小さじ1.5	
塩	少々	
ダイコン	60g	} a
ニンジン	25g	
こんにゃく	15g	
ゴボウ	20g	
しいたけ（小）	1/2個	
豆腐	75g	
豚肉	75g	} b
ごま油	小さじ1	
ご飯	300g	
味噌	大さじ2	
砂糖	小さじ1/2	
みりん	大さじ1	
抹茶	適量	
ネギ	適量	



◆作り方

- ① 水に顆粒和風だし、塩を入れて混ぜ、沸騰させる。
- ② ①が沸騰したら1口大に切ったaを入れ、アクを取りながら弱火で煮る。
- ③ 具が煮えたら火を止める。
- ④ ごま油をグリルの網に塗る。
- ⑤ ご飯で大きいおにぎり（男山）と小さいおにぎり（女山）を各1個作る。
- ⑥ 混ぜた合わせたbをおにぎりの片面に塗り、塗ってない方を下にして弱火から中火で味噌に焦げ目がつくまでグリルで焼く。
- ⑦ 焼き終わったら、味噌を塗っていない面に抹茶をつける。
- ⑧ 器の中心におにぎりを乗せ、③を盛り付けて、最後にネギをちらして完成。



優秀賞

レモンの香りに包まれて

岸本美瑚さん（鶴城中学校1年）

（調理時間 50分）

◆食材・分量（2人分）

<そうめん・つゆ>

そうめん	2束
スライスレモン	14枚
ベビーリーフ	4枚
めんつゆ	150ml
トマト	1/2個
アボカド	1/2個
オクラ	1本
スライスレモン	2枚

<スティック野菜>

キュウリ	1本
パプリカ（赤・黄）	各1/2個
合わせみそ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1

<飲み物>

抹茶	小さじ1/2
お湯	150ml



<大豆炒り卵>

卵	2個
めんつゆ	大さじ1
蒸し大豆	150g
シラス	ひとつまみ
抹茶	少々

◆作り方

<そうめん・つゆ>

- ① 鍋に入れた水が沸騰してから、そうめん2束を入れる。
- ② 茹であがった麺をボウルに入れ、流水で洗う。
- ③ そうめんを器に盛りつけ、スライスレモン、ベビーリーフを飾る。
- ④ めんつゆを入れた別の器に1cm角に切ったトマト及びアボカド、5mm幅の輪切りにしたオクラを入れる。
- ⑤ スライスレモン2枚に切り込みを入れ、めんつゆの入った器の縁に差し込む。

<スティック野菜>

- ① キュウリ、パプリカをスティック状になるように縦に切る。
- ② 合わせみそとマヨネーズを混ぜ合わせたものをソースとする。

<大豆炒り卵>

- ① 卵を入れた器にめんつゆを入れ、溶いておく。
- ② 熱したフライパンに①と蒸し大豆を入れて混ぜる。
- ③ 全体的に火が通ったところでお皿に盛りつけ、シラスを乗せて、抹茶をふるう。

<飲み物>

- ① 湯呑に抹茶を入れ、お湯を入れる。



優秀賞

おじいちゃんの畑の収穫祭!! 朝ごはん

平山希香さん (吉良中学校2年)

(調理時間 50分)

◆食材・分量 (2人分)

<スペシャル卵かけごはん>

ご飯	1合	} a
卵	2個	
しょうゆ	適量	
オクラ	1本	
しらす	適量	
刻み海苔	少々	

<かぼちゃと生揚げのみそ汁>

ほんだし	小さじ1
かぼちゃ	100g
しめじ	1/4株
生揚げ	1/3枚
味噌	大さじ2
ネギ (小口切り)	適量

<ピーマンとパプリカのカレー炒め>

ピーマン	3個
赤・黄パプリカ	各1/2個
ベーコン	30g
サラダ油	適量
カレーパウダー	少々



<キュウリとトマトのマリネ>

キュウリ	1/2本
ミニトマト	10個
サラダ油	大さじ1
すし酢	大さじ1
塩・胡椒	少々
かつお節	少々

<ブルーベリー入りヨーグルト>

ブルーベリーヨーグルト	120g
ブルーベリー	10粒

◆作り方

<スペシャル卵かけごはん>

- ① 茶碗にご飯を盛り、別の容器で混ぜ合わせた a を上にかける。
- ② オクラを沸騰したお湯で茹でたあと小口切りにし、しらす、刻み海苔とともに①にのせる。

<かぼちゃと生揚げのみそ汁>

- ① 水を沸かし、ほんだしを加える。
- ② 一口大に切ったカボチャ、石づきを取り、小房に分けたしめじを加えて煮込む。
- ③ 5mm程度に切った生揚げを加える。
- ④ 味噌を溶かし入れて火を止める。
- ⑤ お椀に入れてからネギをちらす。

<ピーマンとパプリカのカレー炒め>

- ① ピーマン、赤・黄パプリカの種を除き、細切りにし、ベーコンは一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ピーマンとパプリカを炒める。
- ③ 火が通ったら、ベーコンを入れ、軽く炒める。
- ④ カレーパウダーで味を整える。

<キュウリとトマトのマリネ>

- ① キュウリを一口大、ミニトマトを半分に切る。
- ② 混ぜたbと①を混ぜ合わせ、かつお節をちらす。

<ブルーベリー入りヨーグルト>

- ①ヨーグルトを器に入れ、ブルーベリーをのせる。



優秀賞

変幻自在～えびせんべいの可能性～

グループ応募 Hey!中2

犬塚春那さん・永田菜摘さん・稲垣綾菜さん・柴垣光希さん（平坂中学校2年）

（調理時間 40分）

◆ 食材・分量（2人分）

<抹茶サンド>

8枚切り食パン	2枚
抹茶パウダー	小さじ1
お湯	大さじ1
ホイップクリーム	100ml
砂糖	大さじ1
みかん	1個

<ツナサンド>

8枚切り食パン	2枚
ツナ缶（油）	1缶
キュウリ	1本
マヨネーズ	大さじ2
塩・胡椒	少々
マーガリン	少々

<えびせんスープ>

えびせんべい	50g
バター	30g
玉ねぎ	1/2個
すりおろしニンジン	小さじ1
トマトジュース	500cc
塩・胡椒	少々
コンソメ	ひとつまみ
ケチャップ	大さじ1
牛乳	60cc
☆牛乳の代わりに生クリームでも可	

<ピカタ>

鶏ササミ	200g
料理酒	少々
塩・胡椒	少々
小麦粉	少々
バター	小さじ2
卵	1個
大葉	2枚

★ピカタソース

ホイップクリーム	抹茶サンドから半量
えびせんスープ	えびせんスープから大さじ1



◆作り方

<抹茶サンド>

- ① 抹茶パウダーをお湯大さじ1で溶かす。
- ② ホイップクリームを泡立て、ピカタのソース分として半量分けておく。
- ③ 泡立てたホイップクリームに①と砂糖を2〜3回に分けて入れて、ツノが立つまで泡立てる。
- ④ 食パンの耳を切り落とし、2枚ともに③を塗り、断面を考えながら皮を剥いたみかんのをせてサンドする。
- ⑤ ラップをして冷蔵庫で冷やしてクリームが安定してから斜めにカットして完成。

<ツナサンド>

- ① ツナ缶の油を切る。
- ② ツナをボウルに入れ、マヨネーズ、塩・胡椒と混ぜる。
- ③ キュウリを縦半分に切り、さらに縦に2等分に切り、スティック状にし、水分を拭きとる。
- ④ 食パンの耳を切り落とし、2枚ともにマーガリンを塗り、②と③をサンドし、はみ出たキュウリを切り落とす。
- ⑤ ラップをして10分程おいてからカットして完成。

<えびせんスープ>

- ① えびせんべいをトッピング用の2gを除いた48gを粉状になるまでミキサーにかける。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、みじん切りの大きさになるまでミキサーにかけた玉ねぎ、すりおろしニンジンを入れて炒める。
- ③ ①を鍋に加えて炒め、トマトジュース、塩・胡椒を入れて煮立たせる。コンソメ、ケチャップを加えて弱火で5分程煮詰める。
- ④ 牛乳を入れ、弱火で温める。
- ⑤ ピカタソース用にスープをとりわけ、残りをスープ皿へ入れる。
- ⑥ トッピング用に取り分けたえびせんべいを粗めに砕き、スープにちらして完成。

<ピカタ>

- ① 鶏ササミを2〜3個にそぎ切りし、料理酒を揉みこむ。
- ② ①に軽く塩・胡椒をして小麦粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れて、溶き卵にくぐらせた②を中火で火が通るまで両面焼く（片面約2分）。
- ④ 大葉を添えて、特製ピカタソースをかけて完成。

★ピカタソース

- ① 抹茶サンドを作る際に取り分けたホイップをツノが立つまでさらに泡立てて、えびせんべいスープと混ぜる。
- ② 塩・胡椒で味を整えて完成。



優秀賞

海鮮かき玉汁

宮地結那さん（一色高校3年）

（調理時間 25分）

◆ 食材・分量（2人分）

生しいたけ	2個	
玉ねぎ	20g	
エビ イカ アサリ	お好みで	
春雨	60g	
出汁	200ml	
卵	1個	
しょうゆ	大さじ1/2	} a
酒	大さじ1/2	
塩	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	} b
水	大さじ1	
三つ葉	お好みで	



◆ 作り方

- ① しいたけは軸をとって薄切りにし、玉ねぎも同様に薄切りにする。三つ葉は一口大に刻む。
- ② フライパンでエビ、イカ、アサリを炒める。
- ③ 鍋に春雨を入れて3~4分茹で、水気を切っておく。
- ④ 別の鍋に出汁を入れて中火にかけ、a、玉ねぎ、しいたけを加えて2~3分煮る。
- ⑤ ④を混ぜながらbを加える。
- ⑥ 汁にとろみがついてきたら、箸で汁をかき回しながら溶き卵をゆっくりと細く流し入れ、卵がふんわりしてきたら火を止める。
- ⑦ 器に春雨を入れて、その上に⑥をかけ、炒めておいたエビ、イカ、アサリをのせて、三つ葉をちらして完成。