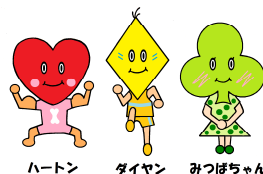


“休日家族みんなで朝ごはん”

僕・私が作る！アイデア朝ごはんコンテスト

レシピ集

西尾市食育キャラクター



🏆 最優秀賞

【野菜たっぷり 西尾づくしの朝ごはん】

垣内莉子さん（東部中学校2年）

（調理時間 50分）

◆ 食材・分量（2人分）

＜西尾産野菜たっぷりのミネストローネ＞

トマト	1／2個
大豆	100g
ニンジン	1／2個
タマネギ	1／2個
ナス	1／2個
水	600ml
ベーコン	30g
コンソメ	4.5g
塩コショウ	少々

＜西尾の抹茶パングラタン＞

食パン	1.5枚
タマネギ	1／2個
海老	25g
しめじ	1／2個
バター	10g
牛乳	50ml
抹茶	小さじ1／2
とろけるチーズ	少々
塩・コショウ	少々



＜イチジクのニンジンドレッシングサラダ＞

イチジク	1個
生ハム	50g
ハウレンソウ	1袋
酢	大さじ1
はちみつ	大さじ1
塩コショウ	小さじ1／2

◆作り方

<西尾産野菜たっぷりのミネストローネ>

- ① ニンジン・タマネギ・ナス・トマトを1 cm角に切る。
- ② 鍋に①のナス以外と水を入れ、コンソメで味付けをする。
- ③ ②が沸騰したらナスを入れ、火が通ったら大豆を入れて塩コショウで味を整えたら完成。

<西尾の抹茶パングラタン>

- ① 食パンを6等分、タマネギは、みじん切りに切る。
- ② タマネギ・しめじ・海老をバターで炒めて塩コショウで味付けをする。
- ③ 抹茶を牛乳に溶かし、その中に①の食パンと②を入れ、器に盛る。
- ④ ③をオーブントースター900Wで8分焼いて完成。

<イチジクのニンジンドレッシングサラダ>

- ① イチジクは、食べやすい大きさに切る。
- ② 皿の上にホウレンソウを敷き、その上にイチジクと生ハムをのせる。
- ③ ニンジンは、皮をむいてすりおろす。
- ④ ボウルに酢・はちみつ・塩・黒コショウを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に③を入れて更に混ぜる。
- ⑥ ②に⑤をかけて完成。



最優秀賞

【矢作川しじみだしの10品目カレー】

尾崎晴香さん（吉良中学校3年）

（調理時間 40分）

◆ 食材・分量（2人分）

水煮野菜

ニンジン	90 g	}	A
タケノコ	80 g		
レンコン	80 g		
こんにゃく	50 g		
オクラ	70 g		
(切ってある冷凍のオクラ)			
舞茸	70 g	}	
カラフル大豆3種	50 g		
チーズ入りウィンナー	70 g		
冷凍しじみ	300 g		
カレールー(甘口)	2皿分		
オリーブ油	10 g		
ご飯	お茶碗2杯分		



◆作り方

- ① 温めた鍋にオリーブ油を入れて、舞茸だけ炒める。Aは、しんなりするまで軽くゆでる。
- ② 沸騰したお湯500ccの中に冷凍しじみを入れ、中火で10分程度煮る。しじみは身をはがす。（300cc程度になるまで煮詰める。）
- ③ ②に①を加えて、カレールーを溶かしながら入れる。
- ④ よく混ぜてなじんだら、火を止めて、お皿にご飯を盛り付ける。
- ⑤ ご飯に④のカレーを盛り付けたら完成。

【 野菜たっぷり朝ご飯 】

青木珠琶さん（鶴城中学校 2 年）

（調理時間 50分）

◆ 食材・分量（2人分）

<サラダクレープ>

小麦粉	75g
抹茶	小さじ1
砂糖	35g
牛乳	200cc
卵	2個
レタス	2枚
キュウリ	1/2本
トマト	1/2個
オクラ	2本
パプリカ	1/8個
ハム	2枚
スライスチーズ	1枚
ツナ	1/2缶
マヨネーズ	適量
片栗粉	10g



<クラムチャウダー>

ニンジン	1/8本
タマネギ	1/4個
ジャガイモ	1/2個
ダイコン	1/12本
グリーンピース	25g
しめじ	1/4房
ベーコン	15g
アサリ	100g
豆乳	200cc
コンソメ	1個
塩コショウ	少々
米粉	10g
バター	5g
水	150cc

<その他>

ヨーグルト	180g
バナナ	1本
梨	1/4個

◆作り方

<サラダクレープ>

- ① 大き目のボウルに、小麦粉、抹茶、砂糖、片栗粉を混ぜたものを入れ、そこに卵を入れて混ぜる。
- ② ①に牛乳を入れて更に混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で②を約30分寝かせる。
- ④ レタスを適当な大きさにちぎる。キュウリは縦に切り、スティック状にする。
- ⑤ トマトはさいの目に切る。オクラは茹でて細長く切る。パプリカはスティック状に切る。
- ⑥ ハムとチーズは、それぞれ4等分にする。
- ⑦ フライパンに油を敷き、③を焼く。
- ⑧ ⑦のクレープで④から⑤の野菜と4等分したハムとチーズ、ツナを包み、お好みでマヨネーズをかけて完成。

<クラムチャウダー>

- ① ニンジン・タマネギ・ジャガイモ・ダイコンを食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンを短冊切りにする。
- ③ ①と②としめじ・あさり・コンソメ・水を炊飯器に入れて炊飯する。
- ④ 豆乳・米粉・バター・グリーンピースを加熱する。
- ⑤ ③に④と塩コショウを入れて混ぜたら完成。

<その他>

- ① ヨーグルトを器に盛り付ける。
- ② 梨とバナナを切って盛り付けたら完成。

【野菜たっぷり韓国風朝ごはん】

桑原伸弥さん（幡豆中学校2年）

（調理時間 50分）

◆食材・分量（2人分）

<ビビンバ>

牛ひき肉	80g
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ・コショウ	少々

豆もやし	70g
塩・ゴマ油	少々

ハウレンソウ	50g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
すりゴマ	少々

ダイコン	70g
ゴマ油	小さじ1/2

砂糖	小さじ2
酒	小さじ1

ニンジン	50g
ゴマ油	小さじ1/2

みりん	小さじ1
酒	小さじ1

塩	少々
---	----



きざみのり	適量
-------	----

目玉焼き用卵

ご飯	お茶碗2杯分
----	--------

コチジャン	適量
-------	----

<スープ>

豆腐・ワカメ・ゴマ油・中華だし

<サラダ>

トマト・モッツァレラチーズ・バジル・
オリーブオイル・塩

◆作り方

- ① 牛ひき肉は、中火で炒め調味料で味をつける。
- ② 豆もやしは、茹でて熱いうちに調味料で和える。
- ③ ハウレンソウは、茹でて冷水にとり、水気を絞って調味料で和える。
- ④ ダイコンは、5cmの長さに切り、ゴマ油で炒めた後、調味料で煮る。
- ⑤ ニンジンも、5cmの長さに切り、ゴマ油で炒めた後、調味料で煮る。
- ⑥ 深めの皿にご飯をよそい、①から⑤を盛り付ける。
- ⑦ 仕上げに目玉焼き、きざみのりをのせる
- ⑧ お湯に中華だしを入れ、豆腐、ワカメを入れて煮る。仕上げにゴマ油を入れる。
- ⑨ トマト、モッツァレラチーズを切り、バジルをのせた後、オリーブオイルと塩をかける。



佳作

【あまったカレーのドリア&冬瓜スープ】

中村和真さん（福地中学校2年）

（調理時間 15分）

◆ 食材・分量（2人分）

＜カレーのドリア＞

カレーの残り	適量
ご飯	お茶碗2杯分
ホワイトソース	140g
ピザ用チーズ	適量
粉チーズ	適量
パン粉	適量
パセリ	少々

＜冬瓜のスープ＞

冬瓜	200g
アスパラガス	2本
ソーセージ	5本
コンソメ顆粒	大さじ2
水	400cc
塩コショウ	少々

イチジク	1個
ヨーグルト	好きなだけ
はちみつ	好きなだけ

季節のフルーツ・牛乳



◆ 作り方

- ① ご飯に余ったカレーと粉チーズを入れて混ぜる。
- ② グラタン用の器に①を入れ、ホワイトソースを上からかける。
- ③ ②の上にピザ用チーズをのせ、その上にパン粉をかける。
- ④ オーブントースターで少し焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ ④にパセリを散らしたら完成。
- ⑥ 冬瓜を1口大に切る。
- ⑦ アスパラガスとソーセージも切る。
- ⑧ 鍋に水とコンソメ顆粒を入れて火にかけ、⑥と⑦を入れて煮る。
- ⑨ 塩コショウで味を整える。

【 栄養満点朝ごはん 】

湯浅茜里さん（福地中学校2年）

（調理時間 30分）

◆食材・分量（2人分）

食パン6枚切り	2枚
卵	2個
粉チーズ	適量
コショウ	少々
ピーマン	1個
ウィンナー	2本
マーガリン	適量

水	250cc
豆乳	100cc
白だし	25cc
油揚げ	1枚
ニンジン	1／3本
鶏肉	100g
タマネギ	1／4個
しめじ	1／2個
豆腐	1／2丁
ネギ	2本

ぶどう	6個
-----	----



◆作り方

- ① 食パンは、正方形に切り抜く。
- ② ピーマンとウィンナーを炒める。
- ③ フライパンでマーガリンを熱して、食パンの外側を焼き、内側の空洞に卵と②で炒めたものを入れて混ぜる。
- ④ ③の内側の部分の上に、①で切り抜いた残りの食パンをのせる。
- ⑤ ④を裏返して、焼き目を付ける。
- ⑥ 鍋に水、しめじ・ニンジン・タマネギを入れ、沸騰させる。
- ⑦ 沸騰したら豆乳・白だし・鶏肉・油揚げ・ネギ・豆腐を入れて煮る。
- ⑧ お好みでコショウや粉チーズをかける。



佳作

【ボリュームミーな具たくさんスープご飯】

小田心香さん（鶴城中学校2年）

（調理時間 30分）

◆食材・分量（2人分）

＜スープご飯＞

ご飯	お茶碗2杯分
卵	1個
豚肉しゃぶしゃぶ用	60g
豆腐	1/4丁
ニンジン	1/2本
もやし	1/2袋
ゴマ油	大さじ1
中華スープの素	小さじ1・1/2③用
中華スープの素	小さじ1⑥用
塩・ブラックペッパー	適量
ごま・のり・ネギ	お好み
水	400cc
えびせんべい	4枚

＜抹茶ミルクわらびもち＞

片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
牛乳	160cc
抹茶	小さじ1
きな粉	適量



◆作り方

＜スープご飯＞

- ① ニンジンを細い千切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジで2分。
- ③ 鍋でお湯を沸かし、中華スープの素小さじ1・1/2と塩・ブラックペッパーで味を整える。
- ④ ③に豆腐を入れ、卵を回し入れる。
- ⑤ ②に豚肉・もやしを入れて更に3分。
- ⑥ ⑤にゴマ油・中華スープの素小さじ1・塩で味を付ける。
- ⑦ どんぶりに、ご飯・⑥・④のスープの順番で入れる。
- ⑧ お好みでゴマ・のり・ネギを入れたら完成。えびせんべいは、後のせし、途中で割ってスープご飯に混ぜて食べる。

<抹茶ミルクわらびもち>

- ①片栗粉・抹茶・砂糖・牛乳を鍋に入れて混ぜる。
- ②火にかけてヘラで粘りが出るまで混ぜる。
- ③固まってきたら火を止める。
- ④スプーンで1口大にし、氷水に入れる。
- ⑤氷水から出して、水気を取る。
- ⑥きな粉をまぶしたら完成。