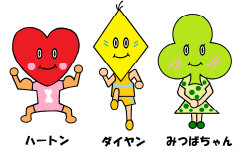


“休日は家族みんなで朝ごはん”

僕・私を作る！アイデア朝ごはんコンテスト レシピ集

西尾市食育キャラクター



🏆 最優秀賞

何にでもあう夏野菜を使った料理

浮原暁未さん（一色中学校2年）

（調理時間 40分）

◆食材・分量（2人分）

サバの水煮缶	1缶
タマネギ	3／4個
ズッキーニ	1本
トマト	2個
固形ブイヨン	1個
タカの爪	1個
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ1
塩コショウ	少々



タマネギ	1／4個
赤パプリカ・黄パプリカ	1／4個ずつ
ミニトマト	2個
酢	野菜がつかえるくらい
ジップロック	Mサイズ 1袋

◆作り方

- ① タマネギは千切り、ズッキーニは半月切り、トマトは1口大のざく切り、タカの爪は輪切り、ニンニクはみじん切り、ミニトマトは半月切り、パプリカは千切りに切っておく。
- ② 千切りにしたタマネギ1/4とパプリカを酢につけておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、タカの爪とニンニクを炒める。
- ④ ニンニクの香りが出たら、残りのタマネギとズッキーニを入れて、しんなりするまで炒め、塩・コショウで味を整える。
- ⑤ ④の中にサバの水煮缶を汁ごと入れ、1口大のざく切りにしたトマトも入れて蓋をして中火で10分煮込む。
- ⑥ 10分たったら蓋を取って、②と⑤を器に盛りつけたら完成。

楽しく朝ごはん

犬塚梨瑚さん（鶴城丘高校2年）

（調理時間 50分）

◆食材・分量（2人分）

<コンソメスープ>

ニンジン	1 / 6 本
キャベツ	1 枚
タマネギ	1 / 4 玉
しめじ	1 / 6 房
高野豆腐	1 / 4 個
コンソメ	1 個
油揚げ	少々
塩・コショウ	少々
水	

<マッシュポテト>

ジャガイモ	1 個
酢	小さじ2
黒コショウ	適量
マヨネーズ	大さじ1
キュウリ	1 / 6 本
ミニトマト	2 個
パセリ	少々

<冷やっこ>

ミニ豆腐	1 個
オクラ	1 本
ブロッコリースプラウト	適量
しらす	適量
だししょうゆ	適量
塩	少々

<ササミのマリネ>

ササミ	1 枚
赤ピーマン	1 / 4 個
紫キャベツ	1 / 4 枚
オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
酒	大さじ1
塩・黒コショウ	少々



b

<チーズオムレツ>

卵	2 個
牛乳	大さじ1
タマネギ	1 / 2 個
ピーマン	1 / 2 個
オリーブ油	適量
塩・コショウ	少々
ケチャップ	大さじ2
野菜ソース	大さじ1
細切りチーズ	適量

<おにぎり>

ご飯	茶碗2杯
梅干し	少々
枝豆	4 粒
海苔	少々
塩	少々
なし	1 / 4 個
オレンジジュース	適量

d

◆作り方

<コンソメスープ>

- ① タマネギはみじん切りにし、キャベツとニンジンはいの目に切り、高野豆腐は水で戻す。
- ② 鍋にしめじと油揚げを入れ、具材がかくれるくらいまで水を入れる。そこにコンソメを1つ入れ沸騰させる。
- ③ ②に塩・コショウを入れ、再度沸騰させて味を整える。

<マッシュポテト>

- ① ジャガイモは皮をむいて、火の通りやすいように薄切りにし、水にさらす。
- ② ①をフライパンに入れて茹でる。
- ③ ジャガイモがやわらかくなったら湯を捨て、熱いうちにフォークでつぶしていき、bの調味料で味を整える。
- ④ ③が冷めたら刻みパセリを入れて再度味を整える。
- ⑤ 盛り付けの時に半月切りにしたキュウリを皿にのせる。

<冷やっこ>

- ① オクラを少量の塩で板ずりして洗い、マッシュポテトの②へ一瞬入れてオクラの色が変わったらすぐに取り出して水で流し薄切りにする。
- ② 豆腐の水気を切って、器にくずしながら入れ、しらす、①のオクラ、ブロッコリースプラウトをのせ、食べる時にだししょうゆをかける。

<ササミのマリネ>

- ① ササミの筋と皮を取り開く。
- ② ①をフライパンに入れ、酒大さじ1を回し入れ、フタをして火にかける。色が変わったら裏返して中まで火を通し冷ます。
- ③ 赤ピーマンと紫キャベツを正方形に切る。
- ④ ②のササミが冷めたらカットして、dの調味料で味を整える。

<チーズオムレツ>

- ① タマネギはみじん切りにし、フライパンにオリーブ油を入れてしんなりするまで炒め、塩コショウをする。
- ② 卵を割り、牛乳を入れてほぐす。
- ③ フライパンに流し入れ、すばやく優しく混ぜていき、程よく固まったら、フライパンの奥に集め、真ん中にくぼみをつける。
- ④ ③のくぼみにチーズを入れ、何度か回して火を入れる。
- ⑤ ④を一度皿に出して、空いたフライパンにピーマンを入れて少し炒め、塩コショウでをする
- ⑥ 器に盛り、ケチャップと野菜ソースを少し混ぜたら完成。

<おにぎり>

- ① 塩をふってサランラップにくるみ、おにぎりの形にする。
- ② のりを型に入れて切り抜き、梅干しと枝豆と一緒にのせていく。



佳作

フルーツカーニバル

グループ応募 Funo

野中くるみ・古澤奈津希・内田唯那（寺津中学校）

（調理時間 50分）

◆食材・分量（2人分）

<抹茶フルーツサンド>

ホットドックパン	2個
抹茶の粉	適量
生クリーム	1パック
キウイ	1/2個
みかんの缶詰	1缶
ブルーベリー	適量

<さっぱり人参サラダ>

ニンジン	1/2本
オレンジ	1個
オレンジのしぼり汁	適量
オリーブ油	適量
塩・コショウ	少々

<ゴロゴロコンソメスープ>

キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
ウインナー	1本
コンソメ	1個
水	300ml

◆作り方

- ① パンの切れ目に生クリームを入れていく。
- ② 生クリームの上にフルーツをのせる。
- ③ 最後に抹茶をふりかけたら完成。
- ④ ゆでたニンジンの皮をむき、千切りにする。
- ⑤ オレンジの皮をむき、使わない部分は絞っておく。
- ⑥ ボウルに④を入れ、⑤の絞り汁、塩・コショウ・オリーブ油で調味する。
- ⑦ ⑥にオレンジの果肉を加え、器に盛る。
- ⑧ 鍋に水を入れて火にかける。
- ⑨ タマネギはうす切り、キャベツは短冊切り、ウインナーは1本を1/3に切る。
- ⑩ ⑧が沸騰したら、⑨を入れ、タマネギがやわらかくなってきたらコンソメを入れる。
- ⑪ コンソメが溶けたら完成。





佳作

シンデレラモーニング

磯貝 葵さん（福地中学校2年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（2人分）

ぼっちゃんカボチャ	1個
タマネギ（小）	1／2個
コーン	大さじ2
ご飯	120g
バター	4g
コンソメ	2個
塩・コショウ	適量
てん茶	適量

ヨーグルト

ジャム

季節のフルーツ



◆ 作り方

- ① カボチャは、丸のまま600Wのレンジで10分加熱する。
- ② タマネギは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、あたたまってきたらタマネギとコーンを炒める。タマネギが半透明になったら、塩・コショウで味をつける。
- ④ ご飯にバターを入れてよく混ぜ、その中に③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のカボチャの種をくり抜く。
- ⑥ ⑤のカボチャをコンソメスープにしたし、味をつける。
- ⑦ 味のついたカボチャに④を入れ、上にチーズをのせる。
- ⑧ レンジに⑦を入れ、チーズがとろけるまで焼く。
- ⑨ 最後に、てん茶をふりかけたら完成。

佳作

ボリューム満点朝ごはん

鈴木孝弥さん（一色中学校2年）

（調理時間 50分）

◆ 食材・分量（2人分）

<おにぎらず1>

ご飯	160g
海苔	1枚
オクラ	6本
ゆかり・塩昆布	適量

<おにぎらず2>

ご飯	160g
海苔	1枚
卵（Mサイズ）	2個
納豆	1パック
白だし	少量
薬味ネギ	1本

<はんぺんのお吸い物>

白はんぺん	1/2枚
薬味ネギ	2本
卵（Mサイズ）	1個
だし汁	400cc
片栗粉	小さじ1
水	25cc

<キュウリの浅漬け>

キュウリ	1本
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3



◆ 作り方

<おにぎらず1>

- ① オクラは、塩でゴリゴリしてから茹でて両端を切り落とす。
- ② ゆかりご飯を作り、ぬらした型にご飯の半量を広げ、その上にオクラを並べて塩昆布をのせる。
- ③ 残りのご飯を②の上にかぶせてラップで押さえる。
- ④ ラップの上に海苔を置き、③をのせ包み、形を整えて半分に切る。

<おにぎらず2>

- ① 納豆をませる。ネギは細かく切る。
- ② 卵を割り、①を入れてよく混ぜ合わせ卵焼きを作り、型のサイズに切る。
- ③ おにぎらず1の②③④と同様に作る。

<はんぺんのお吸い物>

- ① はんぺんはサイコロ状切り、ネギは細かく切る。
- ② 卵は割りほぐし、水溶きの片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ だし汁を温め、①を入れて少し待ってから②を回し入れる。

<キュウリの浅漬け>

- ① キュウリは洗って皮をむき、3~5ミリくらいの輪切りにする。
- ② ビニール袋に①のキュウリと調味料を入れてもんだら、口をしばって冷蔵庫で30分置く。
- ③ 全体にもみ込んでから盛り付ける。



佳作

元気になる朝ごはん

石堂陽菜さん（吉良高校2年）

（調理時間 40分）

◆ 食材・分量（2人分）

米	1合
ミニトマト	6個
キュウリ	1/2本
オクラ	2本
タマネギ	1/4個
トウモロコシ	大さじ2
塩昆布	2つまみ
ごま油	小さじ1
鶏ひき肉	100g
片栗粉	小さじ1
塩	2つまみ
卵	1/2個
しめじ	1株
ハクサイ	1枚
水	200cc
しょうゆ	小さじ1
コショウ	2つまみ



◆ 作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 鶏のひき肉、片栗粉、塩、卵を入れて混ぜ、肉団子を作る。
- ③ 白菜は、適当な大きさに切る。しめじは、房から外し、細かくしておく。
- ④ 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら白菜としめじを入れ、柔らかくなったら肉団子を入れて、中まで火を通す。
- ⑤ オクラは板ずりしてから軽く茹で、一口大に切る。
- ⑥ キュウリも板ずりをして、一口大に切る。
- ⑦ タマネギは千切りにする。
- ⑧ ⑤⑥⑦、ミニトマト、トウモロコシ、塩昆布を全部一緒にごま油で和える。

佳作

彩り朝ごはん

牧野いちかさん（吉良高校2年）

（調理時間 50分）

◆ 食材・分量（2人分）

食パン	2枚	A
卵白	1個分	
抹茶	小さじ1/2	
グラニュー糖	小さじ2	
スライスチーズ	2枚	
マーガリン	小さじ2	
粒あん	小さじ1	

キャベツ	50g	B
ジャガイモ	50g	
ニンジン	40g	
ベーコン	4枚	
コンソメ	13g	
水	450ml	

サラダパスタ	30g	C
ニンジン	20g	
レタス	20g	
マヨネーズ	小さじ2	
めんつゆ	小さじ1/2	
塩・コショウ	少々	
卵	1個	

ヨーグルト	160g	D
桃の缶詰	4個	



◆ 作り方

<A>

- ① 食パンは丸型で抜く。
- ② ボウルに卵白とグラニュー糖を入れてメレンゲを作り、抹茶を加えて混ぜる。
- ③ 食パンにマーガリンをぬり、チーズをのせてトースターで1～2分焼く。
- ④ ③に②のメレンゲをスプーンで取り、花になるようにぬる。
- ⑤ 再びトースターで1分焼く。
- ⑥ 少し焦げ目がついたら、中心に粒あんをのせる。

- ① キャベツはざく切り、ジャガイモを一口大の大きさ、ニンジンを厚さ 0.5cm のいちょう切り、ベーコンを1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、切った①の野菜を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったらベーコンを入れ、コンソメも加える。

<C>

- ① サラダパスタを茹でる。卵を10～12分茹でる。
- ② レタスは小さめに切り、ニンジンは小さめのいちょう切りにして茹でる。
- ③ ①のパスタが茹であがったらザルにあげ、水気を切っておく。
- ④ パスタとレタス、茹でたニンジンを合わせ、☆の調味料で味を整える。
- ⑤ 茹でた卵は切ってサラダの横に盛り付ける。

<D>

- ① 一口大に切った桃とヨーグルトを混ぜ合わせ、器に盛る。
- ② その上にスライスした桃を飾り付ける。