

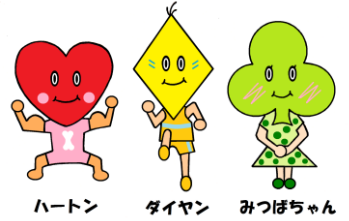
“休日は家族みんなで朝ごはん”

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

西尾市食育キャラクター



カフェ風モーニング

加藤千歳さん（吉良中学校2年）

（調理時間 20分）

◆食材・分量（2人分）

<抹茶パンケーキ>

| | |
|------------|------|
| ホットケーキミックス | 100g |
| 豆乳 | 50cc |
| 抹茶 | 5g |

<中華スープ>

| | |
|---------|-------|
| あかもく | 50g |
| ネギ | 5g |
| オクラ | 1本 |
| えのき | 10g |
| きくらげ | 1枚 |
| 春雨 | 8g |
| にんじん | 10g |
| 玉ねぎ | 10g |
| 中華スープの素 | 大さじ1 |
| 水 | 400cc |
| ごま油 | 少々 |
| しょうが | 8g |
| ごま | 少々 |

<ナッツヨーグルト>

| | |
|-------------|------|
| ヨーグルト（無加糖） | 200g |
| ミックスナッツ（無塩） | 20g |
| 巨峰（季節の果物） | 100g |



<ゴーヤチャンプルスクランブルエッグ>

| | |
|-------|------|
| ゴーヤ | 小1本 |
| 赤パプリカ | 1/2個 |
| 卵 | 1個 |
| 白だし | 大さじ1 |
| ウインナー | 3本 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| レタス | 2枚 |

◆作り方

<抹茶パンケーキ>

- ① ボウルにホットケーキミックスと抹茶を入れ、軽く混ぜる（抹茶は振るいながら）。
- ② ①に、豆乳を入れ、粉っぽさがなくなるようにさっくりと混ぜる。
- ③ 170℃に熱したホットプレートに、丸い形になるように②を流し入れ、表面がプツプツとしてきたら、ひっくり返す。

- ④ 生地両面に焼き色が付き、厚みが出てきたら完成。

<中華スープ>

- ① 鍋に水と中華スープの素を入れ、中火にかける。
- ② ①に5cmの長さに切ったえのき、干切りにしたにんじん、薄切りにした玉ねぎ、きくらげを入れ、具材が軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②に春雨を入れ、ひと煮立ちしたら、輪切りにしたオクラ、小口切りにしたネギ、あかもくを入れ、火を止め、余熱で火を通す。
- ④ ごま油、しょうが、ごまを入れ、味を調える。

<ゴーヤチャンプルスクランブルエッグ>

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種をスプーンですくい取り、3mm厚さの半月切りにし、塩もみをして、5分ほどおく。水洗いして、塩を洗い流す。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、5mm厚さに切ったウインナーを焼き色がつくまで炒め、ゴーヤ、1cm角に切った赤パプリカを入れ、炒める。
- ③ 卵を容器に割り入れ、白だしを加え、混ぜる。
- ④ ③を②に入れ、軽く混ぜ、卵が固まり始めたら火を止める。
- ⑤ レタスと一緒に盛り付けて完成。

<ナッツヨーグルト>

- ① 容器にヨーグルトを入れ、ナッツを乗せる。
- ② 巨峰（季節のフルーツ）を横に添えて完成。

 **優秀賞**

抹茶たまごのベーグルサンド

稲垣綾華さん（一色高等学校1年）

（調理時間 30分）

◆食材・分量（2人分）

| | |
|-------------------|-------|
| ベーグル | 2個 |
| 卵（Lサイズ） | 2個 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 抹茶 | 小さじ1 |
| ほうれんそうミックス | 100g |
| ハム | 2枚 |
| 油 | 大さじ1 |
| 塩コショウ | 少々 |
| オーロラソース | 適量 |
| （ケチャップとマヨネーズを3：1） | |



◆作り方

- ① ベーグルを予熱したオーブントースター（900W）で4分間焼く。
- ② 容器に、aを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れ、ほうれんそうミックスを炒め、塩コショウで味を調える。
- ④ ③に②を入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ①で焼いたベーグルを、半分にスライスする。
- ⑥ ④をベーグルに挟める大きさに切る。
- ⑦ ケチャップ、マヨネーズを混ぜ、オーロラソースを作る。
- ⑧ ベーグルに、⑥、⑦、ハムを挟んで完成。

抹茶のパラダイス

深谷結愛さん（一色高等学校1年）

（調理時間 50分）

◆食材・分量（2人分）

<抹茶ナムル>

| | |
|--------|------|
| もやし | 2袋 |
| にんじん | 1/2本 |
| きゅうり | 1/2本 |
| 鶏ガラスープ | 大さじ1 |
| 抹茶 | 小さじ1 |
| ごま油 | 適量 |

a

<抹茶しらすごはん>

| | |
|-----|--------|
| 白米 | 1合 |
| 抹茶 | 小さじ1/2 |
| しらす | 50g |

<抹茶卵焼き>

| | |
|-----|------|
| 卵 | 4個 |
| 抹茶 | 小さじ1 |
| 本だし | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

<みそ汁>

| | |
|--------|----------|
| 豆腐 | 1/2丁 |
| 赤みそ | 大さじ1と1/2 |
| わかめ | 少量 |
| お好みの出汁 | 400cc |



<焼きさば>

さば 2切れ

<グレープフルーツ>

グレープフルーツ 適量

◆作り方

<抹茶ナムル>

- ① にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ② お湯を沸かし、①のにんじん、もやしを茹でる。
- ③ 火が通ったら、ざるにあげる。
- ④ ③が冷めたら、絞って水気を切る。
- ⑤ ④に①のきゅうりを加え、aを加えて混ぜたら完成。
冷蔵庫で冷やすとさらに美味しくなる。

<抹茶しらすごはん>

- ① 白米を通常通り炊く。
- ② 炊き上がったら、抹茶としらすを加えて混ぜたら完成。

<抹茶卵焼き>

- ① 全ての材料を混ぜ合わせる。
- ② 卵焼き器またはフライパンを使い、卵焼きを作ったら完成。

<みそ汁>

- ① 豆腐をさいの目切りに切る。
- ② お好みの出汁を鍋に入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら、①を入れ、約 1 分後にわかめを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ みそを溶かし入れたら完成。

<焼きさば>

- ① 魚焼きグリルを使って、さばを両面各6分ずつ焼いたら完成。

<グレープフルーツ>

- ① 皮をむき、食べやすい大きさに切って盛り付けたら完成。

地産地消朝ごはん

小松叶愛さん（一色高等学校3年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（2人分）

＜肉団子汁＞

| | |
|-----------|-------|
| 鶏肉ミンチ | 50g |
| 卵黄 | 1/2個 |
| ねぎ（西尾産） | 1本 |
| にんじん（西尾産） | 1/4本 |
| だいこん | 4cm |
| ごぼう | 1/4本 |
| みそ（西尾産） | 大さじ3 |
| だし汁 | 500cc |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

＜卵焼き＞

| | |
|--------|------|
| 卵（西尾産） | 2個 |
| めんつゆ | 小さじ1 |

＜サラダ＞

| | |
|-----------|------|
| きゅうり（西尾産） | 1/4本 |
| トマト（西尾産） | 1/4個 |
| ツナ缶 | 大さじ1 |
| ドレッシング | 大さじ1 |



＜おにぎり＞

| | |
|----------|---------------|
| ごはん（西尾産） | 200g（炊いたもの） |
| のり（西尾産） | 2枚（12cm×24cm） |
| 塩 | 少々 |

＜ヨーグルト＞

| | |
|--------------|------|
| ヨーグルト | 100g |
| いちじくジャム（西尾産） | 大さじ1 |

◆作り方

＜肉団子汁＞

- ① ボウルに鶏肉ミンチ、卵黄、小口切りにしたねぎ（1/2本）、塩、こしょうを入れ、こねて肉団子にする。
- ② にんじん、だいこんをいちちょう切り、ねぎ（1/2本）を小口切り、ごぼうはささがきをする。
- ③ 鍋にだし汁、①、にんじん、だいこん、ごぼうを入れて具材が柔らかくなるまで煮た後、みそを溶かし入れる。
- ④ 沸騰後にねぎを入れたら完成。

＜卵焼き＞

- ① 卵、めんつゆを混ぜ合わせる。
- ② 卵焼き器またはフライパンを使い、卵焼きを焼いたら完成。

<サラダ>

- ① きゅうり、トマトを食べやすい大きさに切る。
- ② ツナを乗せ、ドレッシングをかけたら完成。

<おにぎり>

- ① 手に塩をかけ、炊いたごはんをふんわりと握る。
- ② のりをつけたら完成。

<ヨーグルト>

- ① 器にヨーグルトを入れ、いちじくジャムを乗せたら完成。

朝から元気まっちゃパワー

桃木野莉音さん（吉良高等学校3年）

（調理時間 45分）

◆ 食材・分量（2人分）

<抹茶ソース>

抹茶 15g

ラカント 10g

牛乳 30g

<抹茶フレンチトースト>

フランスパン 60g

卵 50g

無調整豆乳 100cc

ラカント（低カロリー甘味料）

15g

抹茶 10g

バター（有塩） 10g

あんこ 20g

<コンソメスープ>

にんじん 20g

玉ねぎ 20g

ベーコン 30g

スープストック 300ml

塩 適量

ブラックペッパー 適量

<キウイフルーツ>

キウイフルーツ 30g



<サラダ>

フリルレタス 20g

きゅうり 30g

トマト 30g

パプリカ 10g

ブロッコリー 30g

<スクランブルエッグ>

卵 50g

ラカント 10g

塩 少々

◆ 作り方

<抹茶ソース>

- ① 材料をすべて混ぜ合わせたら完成。

<抹茶フレンチトースト>

- ① a を混ぜ合わせる。
- ② 厚さ3cmにスライスしたフランスパンを①に10分間浸す。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、②を焦げ目が軽くつくまで焼き、ひっくり返して裏面も同様に焼く。
- ④ あんこと抹茶ソースを乗せたら完成。

<コンソメスープ>

- ① 玉ねぎをくし切り、ベーコンを短冊切りにし、フライパンで焼き色がつくまで炒める。
- ② 鍋に、細切りにしたにんじん、スープストックを入れ、火が通るまで茹でる。
- ③ ②に①を入れ、塩とブラックペッパーで味を調えたら完成。

<サラダ>

- ① きゅうりは斜め切り、トマトをくし切り、パプリカを薄くスライスする。
- ② 沸騰したお湯にブロッコリーを入れ、2分間茹でる。
- ③ 皿にフリルレタスを敷き、①、②を盛り付けたら完成。

<スクランブルエッグ>

- ① 容器に全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①をフライパンに入れ、中火で空気を含ませるように混ぜ、火を通したら完成。

<キウイフルーツ>

- ① 皮をむき、食べやすい大きさに切って盛り付ける。