

“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

～優秀賞レシピ集～



優秀賞

チーズえびせんトーストとその愉快的仲間たち

グループ応募 M&A&S

稲垣沙香さん・池田みゆさん・横井杏さん（平坂中学校2年）

食材・分量（2人分）

<野菜コンソメスープ>

にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個
もやし	80g
水	約500mL
コンソメ	1個（5.3g）
ソーセージ	3本
大豆水煮	50g
塩こしょう	少々



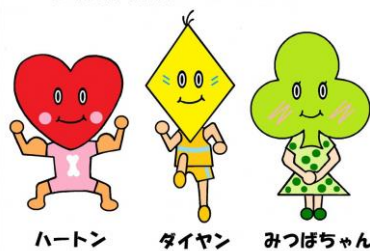
<チーズえびせんトースト>

卵	1個
塩こしょう	少々
じゃがいも	1/2個
えびせんべい	大きめ1枚
食パン	2枚
スライスチーズ	2枚
マヨネーズ	少々
粉末パセリ	少々

<野菜サラダ>

レタス	5枚
ミニトマト	4個
ごま油	少々
塩	少々

西尾市食育キャラクター



<野菜コンソメスープ>

- 1 にんじんを短冊切りにし、玉ねぎは薄切りにする。もやしは芽をとる。
- 2 鍋に水、**1**を入れ、7～8分間煮る。
- 3 沸騰したら、コンソメを入れ、また7～8分間煮る。
- 4 輪切りにしたソーセージ、大豆水煮を鍋に入れ、少し温める。
- 5 塩こしょうで味を調えたら完成。

<チーズえびせんトースト>

- 1 フライパンに油を挽き、卵を入れ、スクランブルエッグを作り、塩こしょうで味を調える。（※お好みで）
- 2 ジャガイモを細切りにし、水にさらす。その後、軽く電子レンジで温める。
- 3 えびせんべいを袋に入れ、形が少し残るくらいまで砕く。
- 4 食パンの上にスライスチーズをのせ、**2**→**1**→**3**の順にのせる。
- 5 食パンの淵を囲うようにマヨネーズをかけ、トースターで4分ほど焼く。
- 6 粉末パセリをかけたら完成。

<野菜サラダ>

- 1 レタスを水洗いし、しっかりと水気を切り、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 2 ミニトマトはへたを取り、水洗いし、お好みで半分に切る。
- 3 皿に**1**、**2**を盛り付ける。
- 4 ごま油と塩を混ぜ、ドレッシングを作り、**3**にかけたら完成。



優秀賞

まっちゃんのグッドモーニング！！

小林優恵さん（平坂中学校2年）

食材・分量（2人分）

<抹茶クレープ>

A	ホットケーキミックス	50g
	抹茶	小さじ1
	卵	1/2個
	砂糖	小さじ1
	牛乳	80mL
	レタス	2枚
	卵（スクランブルエッグ）	2個
	ウィンナー	2本
	マヨネーズ	お好み
	ケチャップ	お好み

<バナナヨーグルト>

バナナ	1本
ヨーグルト	130g



<ミネストローネ>

B	玉ねぎ	1/2個
	にんじん	1/2本
	キャベツ	3枚
	オリーブオイル	お好み
	ベーコン	2枚
	トマト缶	1/2缶
	コンソメ	1個
	砂糖	小さじ1/2
	ケチャップ	大さじ1/2



作り方（調理時間 35分）

<抹茶クレープ>

- 1 Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- 2 フライパンで**1**の生地を両面焼く。
- 3 **2**をフライパンから取り出し、卵を入れ、スクランブルエッグを作る。
- 4 取り出した生地の上に、レタス、スクランブルエッグ、ウィンナーの順に乗せる。
- 5 お好みにケチャップやマヨネーズをかけ、包んだら完成。

<ミネストローネ>

- 1 玉ねぎ、にんじん、キャベツをさいの目切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火でベーコンを炒める。
- 3 1を入れ、さらに炒める。
- 4 Bを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込んだら完成。

<バナナヨーグルト>

- 1 バナナを好きな大きさに切る。
- 2 ヨーグルトと1を混ぜ合わせたら完成。



優秀賞

ポリューム満天☆☆☆☆☆朝ごはん

グループ応募 朝ごはん戦隊!!クックルン

鈴木千絢さん・佐々木雪乃さん・高松珠羽さん（西尾高校1年）

食材・分量（2人分）

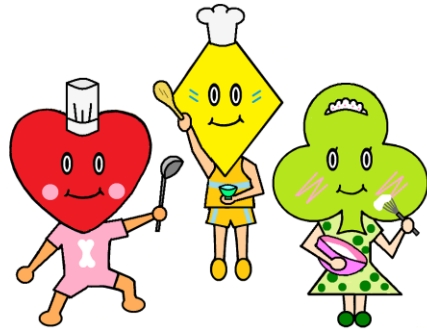
<栄養たっぷりあざやか夏野菜スープ>

じゃがいも	3個
にんじん	1本
かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	½個
トマト	1個
ベーコン	20g
水	約400mL
コンソメ	大さじ2
塩こしょう	少々



<野菜と鮭のホイル焼き>

鮭の切り身	2切れ
じゃがいも	1個
アスパラガス	2本
バター	2欠片
パン粉	適量
塩こしょう	少々



<西尾抹茶のフレンチトースト>

～自家製ブルーベリージャムをそえて～>

食パン	2枚
牛乳	5mL+95mL
抹茶	5g
卵	2個
砂糖	大さじ2
ブルーベリージャム	適量

<梨のコンポートヨーグルト>

梨	1個
白ワインまたは水	400mL
グラニュー糖または砂糖	200g
レモン汁	大さじ2
ヨーグルト	150g

<栄養たっぷりあざやか夏野菜スープ>

- 1 トマトの皮を湯むきする。じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、ベーコンを一口大に切る。
- 2 じゃがいもを電子レンジでふかす。※電子レンジを使うと時短になる。
- 3 鍋に水、にんじん、かぼちゃを入れ、沸騰させる。
- 4 さらに、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、ベーコンを加える。
- 5 野菜が柔らかくなったら、粉末のコンソメと塩コショウを入れ、味を調整したら完成。

<野菜と鮭のホイル焼き>

- 1 じゃがいもを一口大に、アスパラガスを4等分に切る。
- 2 アルミホイルの上に、塩こしょうとパン粉をつけた鮭、野菜、バターを乗せて包む。
- 3 グリルで約10分間焼いたら完成。

<西尾抹茶のフレンチトースト～自家製ブルーベリージャムをそえて～>

- 1 牛乳5mLと抹茶を耐熱皿の中でよく混ぜる。
※あらかじめ抹茶を少ない牛乳で溶くことで、ダマになるのを防ぐ。
- 2 1に卵を割り入れる。
- 3 さらに残りの牛乳95mLと砂糖を入れ、よく混ぜる。
- 4 食パンを6～9等分に切り、3の耐熱皿に並べる。
- 5 4を電子レンジで約20秒温める。
- 6 食パンをひっくり返し、再度電子レンジで約20秒温める。
- 7 電子レンジから取り出し、トースターでこんがり焼き目がつくまで、ゆっくりと焼く。
- 8 ブルーベリージャムなどをお好みで添えたら完成。

<自家製ブルーベリージャムの作り方>

- 1 耐熱容器に、ブルーベリーと砂糖を2：1の割合で入れる。
- 2 1を電子レンジで5～7分間温める。

<梨のコンポートヨーグルト>

- 1 梨の皮をむき、8等分に切る。
- 2 鍋に、白ワインまたは水、グラニュー糖または砂糖、レモン汁を入れて沸騰させる。
- 3 梨と皮を入れ、弱火で20分間煮る。
- 4 ヨーグルトを器に盛り、梨のコンポートを添えたら完成。

ワンプレート朝ごはん

今井美里さん（吉良高校1年）

食材・分量（2人分）

<お茶っ葉おにぎり>

米	150g
水	200mL
お茶の葉	大さじ1
酒	大さじ1/2
塩	少々
海苔	お好みで

<卵焼き>

卵	2個
塩	少々
砂糖	少々

<和え物>

白菜	1/8株
にんじん	1/2株
水菜	1/4株
塩昆布	小さじ1/2



<その他>

鮭	1切れ
ミニトマト	4個
おろし大根	50g
ちりめんじゃこ	30g
青じそ	4枚
梨	1/2個

作り方（調理時間 30分）

<お茶っ葉おにぎり>

- 1 お茶の葉をミキサーで細かく刻む。
- 2 洗っておいた米、水、酒、塩、**1**を混ぜ、炊飯器で炊く。
- 3 炊けたら、おにぎりを握り、お好みで海苔を巻いたら完成。

<卵焼き>

- 1 卵、塩、砂糖を混ぜ合わせる。
- 2 フライパンを使って卵焼きを作る。

<和え物>

- 1 白菜を1cm幅に、にんじんを千切りに、水菜を3cm幅に切る。
- 2 白菜、にんじん、水菜、塩昆布を混ぜ合わせる。



<その他>

- 1 鮭は少し焦げ目がつくまで、グリル等を使って焼く。
- 2 すりおろした大根とちりめんじゃこを、青じその上に盛り付ける。
- 3 梨は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 4 お茶のおにぎり、卵焼き、和え物、鮭、ミニトマト、梨をお皿に盛り付けたら完成。



優秀賞

朝から元気もりもり朝ごはん

糟谷李亜さん（吉良高校2年）

食材・分量（2人分）

<韓国風おにぎり>

ご飯	300g
たくあん	40g
小ねぎ	大さじ1
韓国のり	6枚
キムチ	30g
ごま油	大さじ1
白ごま	小さじ2
トッピング用白ごま	少々



<かきたま汁>

水	400mL
顆粒だし	小さじ1
しいたけ	2個
水溶き片栗粉	
水	大さじ1弱
片栗粉	大さじ1/2
卵	1個
小ねぎ	10g

<サラダ>

レタス	1枚
ミニトマト	2個
ブロッコリー	3個
マヨネーズ	お好みで

<キウイ>

キウイ	1/2個
-----	------

作り方（調理時間 30分）

<韓国風おにぎり>

- 1 ご飯を炊いておく。
- 2 たくあんを5mm角に切る。小ねぎは小口切りにする。韓国のりは小さくちぎる。
- 3 ボウルに、1、2、キムチ、ごま油、白ごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 1/6量をラップに包み、軽く握る。残りの5個も同様に握る。
- 5 器に盛り付け、トッピングに白ごまを散らしたら完成。



<かきたま汁>

- 1 しいたけ、小ねぎを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水、顆粒だし、しいたけを入れ、沸騰させる。
- 3 沸騰したら、溶いた卵、小ねぎを入れる。
- 4 全体を少し混ぜ合わせたら完成。

<サラダ>

- 1 レタス、トマト、ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- 2 1を器に盛り付け、マヨネーズをかけたら完成。

<キウイ>

- 1 キウイを食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。