

# “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～



### 抹茶の薫る朝ごはん

加藤舞桜 さん（一色高校1年）

食材・分量（2人分）

#### <抹茶とろろごはん>

A	米	1合
	水	200mL
	長芋	200g
	卵黄	2個
	刻みネギ	20g
	しょうゆ	10mL
	てん茶	1g

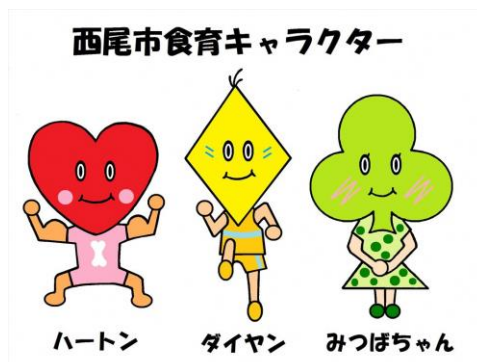


#### <豆腐のみそ汁>

豆腐	150g
みそ	大さじ1
顆粒だし	小さじ4
乾燥わかめ	小さじ1
水	300mL

#### <焼き鮭>

鮭	2切れ
塩	適量
油	大さじ1



### <抹茶とろろごはん>

- 1 Aのごはんを通常通り炊く。
- 2 長芋の皮をむき、すりおろす。
- 3 1のごはんを茶碗に盛り付け、その上に2のとろろをかける。
- 4 その上に卵黄、てん茶を盛り付け、しょうゆをかけたら完成。

### <豆腐の味噌汁>

- 1 鍋に水、顆粒だしを入れ、火にかける。
- 2 沸騰したら、みそを溶かす。
- 3 弱火にし、切った豆腐、乾燥わかめを入れる。
- 4 少し経ったら火を止め、器に盛りつける。
- 5 刻みネギを乗せたら完成。

### <焼き鮭>

- 1 フライパンに油を入れ、火にかける。
- 2 塩を振った鮭の切り身を、両面に焦げ目がつくまで焼いたら完成。

## 栄養のバランスを考えた朝食

山下紗奈 さん（一色高校2年）

### 食材・分量（2人分）

#### <納豆しらすごはん>

A	米	2合
	水	400mL
	納豆	40g
	卵黄	2個
	しらす	大さじ2
	刻みネギ	適量
	しょうゆ	大さじ2
	わさび	小さじ1



#### <豚肉と根菜の炒め煮>

B	ごぼう	40g
	にんじん	40g
	れんこん	40g
	豚肉	120g
	砂糖	大さじ1
酒	小さじ2	
みりん	大さじ1	
めんつゆ	大さじ1	

#### <あおさのみそ汁>

水	適量
乾燥あおさ	16g
みそ	大さじ8
刻みネギ	大さじ6

#### <きゅうりの塩昆布和え>

きゅうり	2本
塩昆布	10g
いりごま	小さじ2
ごま油	小さじ2

### 作り方（調理時間 70分）

#### <納豆しらすごはん>

- 1 Aのごはんを通常通り炊く。
- 2 茶碗に炊けたごはんを盛り付け、真ん中に納豆と卵黄、周りにしらすを乗せる。
- 3 刻みネギを乗せ、しょうゆ、わさびで味を調えたら完成。



### <豚肉と根菜の炒め煮>

- 1 ごぼうをささがき、にんじんを細切り、れんこんを輪切りにする。
- 2 フライパンで豚肉を炒める。
- 3 1を入れ、さらに炒める。
- 4 Bを入れ、全体に味が絡んだら完成。

### <あおさのみそ汁>

- 1 鍋に水を入れ沸騰させる。
- 2 沸騰したら火を止め、みそを溶かし入れる。
- 3 乾燥あおさ、刻みネギを入れたら完成。

### <きゅうりの塩昆布和え>

- 1 きゅうりを麺棒等でたたく。
- 2 たたいたきゅうりを乱切りにする。
- 3 塩昆布、ごま油、いりごまを入れ、混ぜたら完成。



優秀賞

## じゃがいもの西尾抹茶ツナマヨ焼き

畔柳璃妃 さん（一色高校3年）

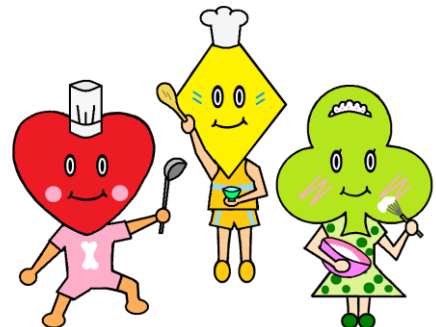
### 食材・分量（2人分）

じゃがいも	2個
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	1/4個
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1/4
抹茶	小さじ1
パン粉	適量



### 作り方（調理時間 30分）

- 1 じゃがいもの皮をよく洗い、1個ずつラップに包む。
- 2 600Wのレンジで7～8分加熱する（柔らかくなるまで）。
- 3 2の皮を熱いうちに剥き、1cm幅に切る。
- 4 玉ねぎをみじん切りにする。
- 5 玉ねぎ、水気を切ったツナ缶、マヨネーズ、塩、抹茶を混ぜる。
- 6 耐熱皿に3のじゃがいもを入れ、その上に5を乗せる。
- 7 パン粉をふりかける。
- 8 200℃のオーブントースターで13～15分焼く。
- 9 焦げ目がついたら完成。







優秀賞

## 元気になるご飯

加藤千愛 さん (吉良高校1年)

### 食材・分量 (2人分)

#### <抹茶ベーグル>

ベーグル	2個
バター	60g
抹茶	4g
あんこ	100g

#### <ポトフ>

コンソメ	2個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
コーン	1缶
ブロッコリー	1/4個
キャベツ	1/4玉
ベーコン	2枚
ウインナー	4本
水	400mL



#### <ヨーグルト>

ヨーグルト 適量

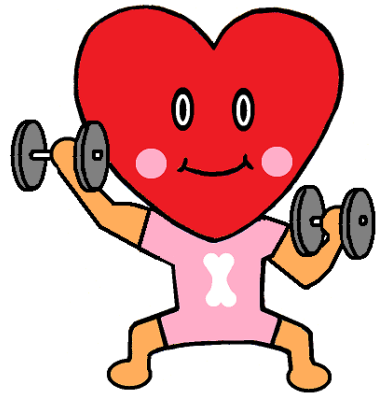
### 作り方 (調理時間 45分)

#### <抹茶ベーグル>

- 1 ベーグルを横半分に切る。
- 2 バターに抹茶を加え、抹茶バターを作る。
- 3 2とあんこを切ったベーグルの断面に塗ったら完成。

#### <ポトフ>

- 1 にんじん、じゃがいもをさいの目切りに、キャベツはざく切りにする。  
じゃがいもは水につける。
- 2 鍋に水、コンソメ、キャベツ、じゃがいも、にんじんを入れ、15分間煮たら完成。



#### <ヨーグルト>

- 1 自由に盛り付ける。



優秀賞

## 栄養たっぷり朝ご飯

外狩愛純 さん (吉良高校1年)

食材・分量 (2人分)

### <玉子とオクラのスープ>

オクラ	2本
水	400mL
乾燥わかめ	適量
A しょうゆ	小さじ1/2
だし	小さじ1
塩	少々
B 水	大さじ1
片栗粉	小さじ1
卵	1個

### <3色どんぶり>

米 2人分

#### ◎ほうれん草

ほうれん草	60g
だし	小さじ1/4
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま	少々

#### ◎にんじん

にんじん	60g
ツナ油	大さじ1
ツナ	70g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

### <梨>

梨 1個

#### ◎炒り玉子

卵	1個
砂糖	大さじ1
塩	少々
油	少々



### <玉子とオクラのスープ>

- 1 オクラを小口切りに切る。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰させる。沸騰したら、1のオクラと乾燥わかめ、Aの調味料を加える。
- 3 Bで水溶き片栗粉を作り、2に加える。
- 4 溶き卵を加えたら完成。

### <3色どんぶり>

- 1 ごはんを炊いておく。
- 2 炊けた米にほうれん草、にんじん、炒り玉子を乗せたら完成。

※各具材の作り方は下記参照

#### ◎ほうれん草

- 1 ほうれん草は電子レンジで1分加熱し、水分をとる。
- 2 だし、みりんを混ぜ、1と混ぜ合わせる。

#### ◎にんじん

- 1 にんじんは千切りにし、ツナの油を使って炒める。
- 2 しんなりしてきたら、ツナとその他調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。

#### ◎炒り玉子

- 1 卵を溶き、砂糖、塩を入れ混ぜ合わせる。
- 2 温めておいたフライパンに入れ、箸4本を使って全体を混ぜる。

### <梨>

- 1 皮を剥き、食べやすい大きさに切る。