

令和6年度
“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～

最優秀賞：西尾の贅沢朝ごはん・・・・・・・・・・・・・ 2
犬塚 日菜さん（平坂中学校 1 年）

優秀賞：西尾いっぱい朝ごはん・・・・・・・・・・・・・ 5
中村 有さん（西尾中学校 3 年）

佳作：さっぱりっすっきり爽やか朝ご飯・・・・・・・・・・・・・ 7
川添 寧音さん（鶴城丘高校 2 年）

あんこのアンコール！・・・・・・・・・・・・・ 9
内藤 じゅのさん（一色高校 1 年）

栄養たっぷり朝ごはん・・・・・・・・・・・・・ 11
大屋 うたさん（一色高校 3 年）

西尾抹茶のにこにこ☆朝ごはん・・・・・・・・・・・・・ 13
小林 優惠さん（吉良高校 1 年）

西尾抹茶を使った抹茶フレンチトースト
（あんこサンド・ハニーチーズ火腿サンド）
抹茶キッシュ・・・・・・・・・・・・・ 15
堀之口 識羽さん（吉良高校 1 年）

最優秀賞

西尾の贅沢朝ごはん



合計所要時間

45分

〈西尾味噌汁〉

材料(2人前)

だし汁……………400ml

かぼちゃ………1/16個

梅干し(大)の種

(果肉付き)……………1個

トマト……………1/2個

人参……………1/16個

大根……………1/16個

玉ねぎ……………1/8個

ねぎ……………1/8個

豆腐……………75g

合わせみそ…小さじ2

作り方

- 1 かぼちゃを一口サイズに切り、だし汁にいれて火をつける。
- 2 梅干しの種とカットしたトマトを入れる。
- 3 千切りした人参、大根と薄切りの玉ねぎを入れる。
- 4 小口切りにしたネギと好きな大きさに切った豆腐を入れる。
- 5 合わせ味噌を入れて火を止める。

〈西尾おむすび(2種)〉

材料(2人前)

西尾のお米……………1合
すし酢……………大さじ2
味のり……………8枚

①

西尾産きゅうり…1/2本
ツナ……………1/2缶
梅干し……………1/2個
枝豆……………16個
ごま沢庵……大さじ1
しょうゆ……0.5ml
さとう……………1g
めんつゆ…¥…0.5ml
マヨネーズ…小さじ1

A

②

牛肉……………30g
しょうが……ひとかけら
白ネギ……………1/8個
みりん……………大さじ1/4

〈季節のフルーツ〉

材料(2人前)

梨……………1/4個

作り方

- 1 炊き立てのご飯にすし酢大さじ2を混ぜる。
- 2 きゅうりを千切りピーラーでカットし、キッチンペーパーで水気をとる。
- 3 ツナのだし汁をきり、梅干しは種を取り除いて、たたいて水気をとる。
- 4 半分の1に2と3、細かくちぎった味のり4枚とAを混ぜて、にぎる。
- 5 フライパンにBとみじん切りにしたショウガ、白ネギを入れ火をつける。
- 6 薄切り牛肉を小さく切り5に入れて5分ほどに詰めて、水分を飛ばす。
- 7 半分の1に6と細かくちぎった味のり4枚を混ぜてにぎる。

しょうゆ…大さじ1/2
さとう……大さじ1/2
さけ……大さじ1/2
はちみつ……少々

B

作り方

- 1 梨を食べやすい大きさにカットして盛り付ける。

〈西尾サラダ〉

材料(2人前)

人参……………1/16個
水菜……………1株
大根……………1/16個
トマト……………1/2個
きゅうり……………1/8個
とうもろこし缶…1/16缶
ツナのだし汁……………2mg
ドレッシング……大さじ2

作り方

- 1 千切りピーラーで大根、人参をカットする。
- 2 水菜、きゅうりは好みの大きさに切り、水分を切る。
- 3 2とツナ缶のだしとカットしたトマト、とうもろこしを混ぜる。
- 4 1と2を冷蔵庫で冷やしておき、食べる直前でお好みのドレッシングをかける。

〈イカせんべいたまご焼き〉

材料(2人前)

卵……………2個
イカせんべい……………
……くだいたもの大さじ1
スライスチーズ板…1/2枚
しょうゆ……………1ml

みりん……………大さじ1 しお……………ひとつまみ
さとう……………1ml サラダ油……………適量

作り方

- 1 全ての材料をまぜて10分ほどなじませる。
- 2 油を引いたフライパンに1を入れ、卵焼きの形にする。

〈西尾のまーちゃシェイク〉

材料(2人前)

牛乳……………300ml
ヨーグルト……………大さじ4
抹茶……………大さじ1
はちみつ……………大さじ2
氷……………適量

作り方

- 1 材料全てをシェイカーに入れてよくふる。
- 2 泡ができるくらいまで振ったらコップに注ぎ、氷を入れる。

優秀賞

西尾いっぱい朝ごはん



合計所要時間

30分

〈ウナギまぶしごはん〉

材料(2人前)

ウナギ……………1/8尾

ご飯……………300g

卵……………1個

ネギ……………15g

ウナギのたれ……………

……………大さじ1.5

のり……………小さじ2

ごま……………小さじ1

作り方

- 1 ご飯にウナギのたれと細かく切ったウナギを混ぜる。
- 2 炒り卵をつくり、1の上にのせる。
- 3 小口切りにしたねぎ、のり、ごまをかける。

〈あおさみそ汁〉

材料(2人前)

あおさ……大さじ2
豆腐……………1/4丁
味噌………大さじ1.5
水……………400cc
ほんだし……小さじ1
ねぎ……………15g

作り方

- 1 鍋に水、だしを入れ、沸騰させ、切った豆腐を入れる。
- 2 火を止めて、味噌とあおさを入れる。
- 3 器に入れ、小口切りにしたネギをかける。

〈イチジクサラダ〉

材料(2人前)

イチジク………1/2個
生ハム……………2枚
ミニトマト………2個
ミックスリーフ…25g
ドレッシング…大さじ2

作り方

- 1 イチジクを1cm角、トマトを四等分切り、生ハムをちぎる。
- 2 ミックスリーフに1を混ぜる。
- 3 ドレッシングをかける。

〈オクラの煮びたし〉

材料(2人前)

オクラ……………4本
サラダ油………適量
水……………200cc
ほんだし…小さじ1/2
しょうゆ……大さじ1
みりん………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2

作り方

- 1 オクラのガクを取る。
- 2 サラダ油で1を炒める。
- 3 だしを入れ少し煮る。
- 4 しょうゆ、みりん、酒、砂糖で味付けをする。

佳作

さっぱりっすっきり 爽やか朝ご飯



合計所要時間

30分

〈ズッキーニとウインナーのオムレツ〉

材料(2人前)

ズッキーニ……………1本
ウインナー……………4本
卵……………4個
オリーブオイル…適量
塩こしょう……………適量
トマト……………6個
オクラ……………6個

作り方

- 1 ズッキーニとウインナーを細く切り、フライパンで炒める。
- 2 卵を溶き、塩こしょうをかけて、温めたフライパンに流す。
- 3 火が通ったら①を広がる卵の半分にのせてはさみ、皿へ移す。
- 4 トマトとオクラにオリーブオイルと塩コショウで味付けし皿にのせる。

〈しじみのみそ汁〉

材料(2人前)

しじみ……約30個
水………400ml
酒………18g
みそ………36g

作り方

- 1 鍋に水、酒、しじみを入れ、沸騰させて火を止める。
- 2 しじみの口が開いたら、味噌をおたまで溶かす。

〈ツナときゅうりのサラダ〉

材料(2人前)

ツナ………1缶
きゅうり………2本
コーン………20g
マヨネーズ………10g
塩こしょう………適量

作り方

- 1 きゅうりをスライスして、水分をとるように握りつぶす。
- 2 味付けに塩こしょうをふりかける。
- 3 1のボウルにツナとコーンを入れマヨネーズと塩コショウをいれ、混ぜる。

〈ゴーヤの漬け物〉

材料(2人前)

ゴーヤ………1本
しょうゆ………18g

作り方

- 1 ゴーヤを半分に切り、わたをとる。
- 2 1を茹でて、砂糖と塩で苦みを取る。
- 3 しょうゆをかけて、味をなじませる。

〈リンゴとミカンのフルーツポンチ〉

材料(2人前)

季節のフルーツ…40g
みかん…1個

作り方

- 1 リンゴを一口サイズに切る。
- 2 ①とみかんを混ぜる。

佳作

あんこのアンコール！



合計所要時間

40分

〈あんバターロール〉

材料(2人前)

ロールパン……4個

あずき餡……200g

バター……40g

作り方

- 1 ロールパンに切れ込みを入れる。
- 2 切れ込みにあずき餡、バターの順ではさむ。

〈ウィンナーいため〉

材料(2人前)

油……少々

ウィンナー……6本

作り方

- 1 温めたフライパンに油をひく。
- 2 ウィンナーを入れ、約1分焼く。

〈スクランブルエッグ〉

材料(2人前)

卵……………4個
さとう…………少々
塩……………少々
油……………小さじ2

作り方

- 1 卵をとき、砂糖と塩をいれて混ぜる。
- 2 温めたフライパンに油をひき、1を入れて大きくかき混ぜながら焼く。

〈サーモンサラダ〉

材料(2人前)

レタス……………10g
プチトマト…………10g
きゅうり……………20g
サーモン……………20g
ドレッシング…お好み

作り方

- 1 レタスを一口サイズに切る。
- 2 きゅうり、サーモンを1cm角に切る。
- 3 1の上に2とプチトマトを乗せ、好みのドレッシングをかける。

〈あずきドリンク〉

材料(2人前)

あずき餡……………40g
西尾産抹茶…6g
牛乳……………200ml
砂糖……………大さじ3

A

作り方

- 1 牛乳をマグカップに入れ、電子レンジで温める。
- 2 Aを1に入れる。
- 3 よくかき混ぜる。

佳作

トマトのたきこみグラタン ほうれん草とソーセージの豆乳スープ



合計所要時間

30分

〈ほうれん草とソーセージの豆乳スープ〉

材料(2人前)

ソーセージ……………4本

ほうれん草……100g

玉ねぎ……………1/2玉

無調整豆乳…200cc

水……………200cc

コンソメ……小さじ1

塩……………小さじ1/3

こしょう……………少々

A

作り方

1

ソーセージを7～8mm幅に切る。

2

ゆでたほうれん草を3cm幅に切り、
玉ねぎは薄切りにする。

3

鍋にソーセージ、玉ねぎとAを入れてひと煮立ちさせる。

4

ふたをして弱火で2～3分煮る。

5

豆乳、ほうれん草を加えて、温める。

〈トマトのたきこみグラタン〉

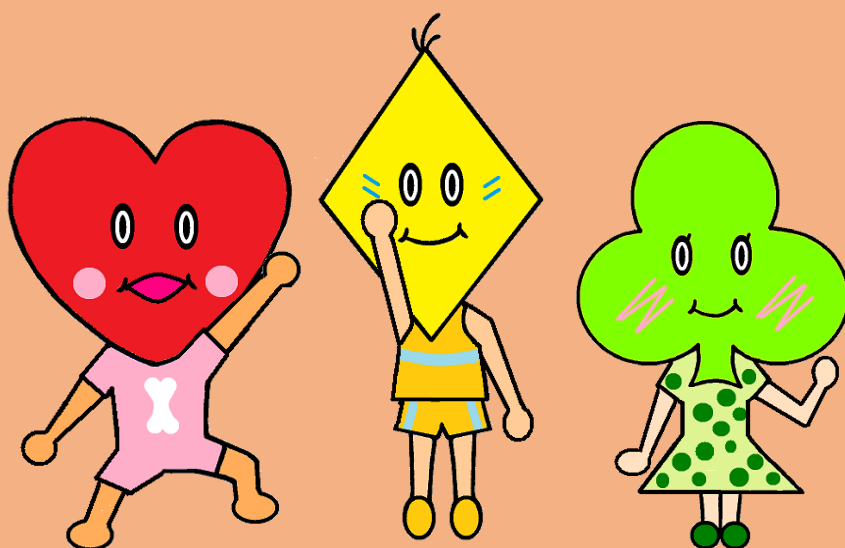
材料(2人前)

トマト……………1個
しめじ……………1/2株
薄切りベーコン……………2枚
米……………1合
オリーブオイル…大さじ1
白だし……………大さじ1
塩……………小さじ1
水……………110ml
パセリ……………少々
チーズ……………少々

B

作り方

- 1 米を洗う。
- 2 トマトのヘタを取り、おしりの方に十字の切り込みを入れる。
- 3 しめじは石づきを取りほぐし、薄切りベーコンを2cm幅に切る。
- 4 炊飯器に1、2、3とBをすべて入れて、通常炊飯する。
- 5 炊けたら切るように混ぜて、器に盛り付け上にチーズとパセリを乗せる。



佳作

西尾抹茶の にこにこ☆朝ごはん



合計所要時間

40分

〈抹茶フレンチトースト〉

材料(2人前)

食パン……………2枚

卵……………2個

砂糖……………小さじ2

牛乳……………200ml

抹茶……………大さじ1

A

バター……………20g

生クリーム……………お好み

バナナ……………1本

粉砂糖……………2g

作り方

- 1 食パンを半分に切る。
- 2 とき卵とAを入れて混ぜ、袋に入れて食パンを5分間浸す。
- 3 フライパンにバターをとかし、弱火で色がつくまで両面焼く。
- 4 盛り付けて生クリームとカットしたバナナをのせ、粉砂糖を振りかける。

〈生ハムサラダ〉

材料(2人前)

ベビーリーフ…35g

生ハム………4枚

ミニトマト……4個

ドレッシング…お好み

作り方

- 1 ベビーリーフを水洗いして盛り付ける。
- 2 トマトを半分に切り、生ハムと一緒に盛り付けて、ドレッシングをかける。

〈いちごヨーグルト〉

材料(2人前)

ヨーグルト……160g

いちごジャム…大さじ1

作り方

- 1 ヨーグルトを盛り付け、お好みでいちごジャムを加える。

〈春雨スープ〉

材料(2人前)

水………400ml

コーン……100g

スープの素…小さじ2

しょうゆ……小さじ2

ごま油……小さじ1

B

片栗粉……小さじ1

水(溶く用)…小さじ1

卵……………1個

春雨…………8g

ねぎ…………お好み

ごま…………少々

作り方

- 1 鍋にBをいれ、火にかける。
- 2 水で溶いた片栗粉を3～4回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。
- 3 沸騰したら、溶き卵を回し入れて火を止める。
- 4 食べる直前に火をつけ、春雨を入れる。
- 5 暖かくなったら火を止め、ねぎとごまを添える。

佳作

西尾抹茶を使った抹茶フレンチトースト
(あんこ味・ハニーチーズハム味)
抹茶キッシュ



合計所要時間

50分

〈抹茶キッシュ〉

材料(2人前)

卵……………2個

じゃがいも……………1個

ほうれん草……………2枚

ミックスチーズ……

……………お玉1杯

抹茶……………小さじ1

塩こしょう……………少々

ハム……………2枚

A

作り方

- 1 じゃがいもの皮をむき5mm角に、ほうれん草を2cm幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、1を炒める。
- 3 チーズを上にかけて、混ぜる。
- 4 卵をとき、抹茶と塩こしょうを入れて混ぜる。
- 5 3の上から4を流し入れ、固まるまで焼く。

〈抹茶フレンチトースト〉

材料(2人前)

牛乳……………200ml

抹茶……………小さじ2

卵……………2個

上白糖……………大さじ4

あんこ……………大さじ4

食パン……………4枚

マーガリン……………大さじ2

スライスチーズ……………2枚

ハム……………2枚

はちみつ……………大さじ1

作り方

1 平らなバットに牛乳と水に溶かした小さじ1の抹茶をいれて混ぜる。

2 別のバットに卵をとき、上白糖と水に溶かした小さじ1の抹茶をいれて混ぜる。

3 食パンを1のバットに浸した後に2のバットに浸す。

4 フライパンにマーガリンを入れて170℃で焼く。

5 スライスチーズ、ハム、はちみつとあんこをそれぞれ4にはさむ。

6 5をそれぞれ三角形に切る。

