

# 平成25年度 朝食アイデア献立コンクール

超かんたん！包丁なし部門

優秀賞 お魚ライスバーガー

藍住東小学校 3年 <sup>とみなが</sup> 富永 <sup>たいせい</sup> 大星

## ●材料(4人分)

エネルギー：528kcal タンパク質：22.9g 脂質：8.3g 炭水化物：87.3g カルシウム：105mg 塩分：2.8g

- A { 白ごはん…800g } →ボウルに入れ混ぜて、12等分にし  
ちりめん…大さじ4 } ラップで包んだら、手でつぶし平たくする。  
しょうゆ…大さじ2強 }  
フィッシュカツ…2枚 }  
はんぺん…1枚 } →Aの大きさに合わせる。  
スライスチーズ…1枚 }  
キャベツ…60g →スライサーで千切りにする。  
納豆…2パック →たれを入れ混ぜる。  
味噌…小さじ1  
マヨネーズ…小さじ1  
とんかつソース…小さじ1



## ●作り方

- ① アルミホイルをひいたトースターでAを5～8分焼く。
- ② ①の1枚にマヨネーズをぬり、キャベツの千切り、とんかつソース、フィッシュカツの順にのせ、①の1枚を重ねる。(4個作る)
- ③ ①の1枚にみそをぬり、納豆、スライスチーズを上のにのせ、はんぺんを重ねる。(4個作る)

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

2つとも具をお魚にしました。徳島名産のフィッシュカツとちりめんを使用しました。  
③を食べる時は、はんぺんを下にして食べてください。

# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

超かんたん！包丁なし部門

優秀賞 ピザ風はるまき

藍住東中学校 1年 <sup>こうち</sup>光地 <sup>ともき</sup>智樹

●材料(4人分) エネルギー：355kcal タンパク質：27.6g 脂質：11.8g 炭水化物：32.1g カルシウム：123mg 塩分：1.2g

- B { 鶏ミンチ…200g  
ベビーほたて…200g } →鶏肉、ほたて、野菜の順で炒めて、粗熱をとる。  
ミックス野菜…1袋  
サラダ油…小さじ2
- さけるチーズ…1本 →細くさいておく。  
ケチャップ…大さじ4  
春巻きの皮…10枚  
サラダ油…大さじ1



## ●作り方

- ① 春巻きの皮の上に、チーズとBの具をのせ、ケチャップをかけて、巻き終わりに水をつけ皮を巻く。
- ② 油を熱したフライパンで、両面こんがり焼く。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

中身の具は炒めてあるので、両面がこんがりすればOKです。  
生の野菜が嫌いなので、最初に炒めました。

# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

超かんたん！包丁なし部門

最優秀賞 ちりめんごはん

藍住南小学校 6年 さとう りょうま  
佐藤 燎磨

## ●材料(4人分)

エネルギー：450kcal タンパク質：20.2g 脂質：11.0g 炭水化物：64.9g カルシウム：138mg 塩分：1.9g

C { ご飯…600g  
らっきょう酢…大さじ4  
ハム…4枚 →キッチンばさみで0.5cm角に切る。  
きゅうり…1本 →スライサーで輪切りにする。 } →ボウルに入れ、混ぜ合わせる。

ちりめん…大さじ4

たまご…4個 →いり卵にする。

きざみのり…適量

ごま…小さじ2

すだち…2個 →スライサーで薄切りにする。

ミニトマト…8個 →洗っておく。

グリーンリーフ…8枚 →洗って水気をきる。



## ●作り方

- ① お皿にグリーンリーフを並べ、その上にCを盛り付けて、いり卵、ちりめん、ごまをのせる。
- ② のりをふりかけたら、すだちを飾る。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

赤、緑、黄と、彩りよく仕上げました。

# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

## スピードクッキング部門

### 最優秀賞 具たくさんリゾット

### もずくとオクラ～トマト添え～

藍住南小学校 6年 とうじょう 東條 すずな 鈴菜

#### ●材料(4人分)

エネルギー：415kcal タンパク質：18.5g 脂質：8.1g 炭水化物：66.3g カルシウム：196mg 塩分：2.9g

#### 具たくさんリゾット

ごはん…480g

- D { 冷凍ブロッコリー…100g } →電子レンジで解凍する。  
シーフードミックス…100g }  
しめじ…1/2 袋 →小房に分けておく。  
めんつゆ…60ml  
豆乳…400ml  
溶けるスライスチーズ…4枚

#### もずくとオクラ～トマト添え～

- もずく酢…320g  
オクラ…8本 →茹でてから、小口切りにする。  
ミニトマト…4個 →4等分に切る。



#### ●作り方

##### 具たくさんリゾット

- ① 鍋に豆乳を入れ沸騰したら、Dを加え、一煮立ちしたらごはんを入れる。
- ② スライスチーズを小さくちぎりながら入れ、水分がなくなるまで混ぜる。

##### もずくとオクラ～トマト添え～

- ① もずく酢とオクラを混ぜたものを器に盛り付け、トマトを添える。

#### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

できるだけ早くするために、冷凍ブロッコリーやシーフードミックスを使用しました。たくさんの具を取り入れています。もずくは体にいいと聞いたので、それに熱中症予防にいいとされるオクラを加えてみました。

# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

## スピードクッキング部門

### 優秀賞 簡単どんぶりと体にやさしいスープ

藍住中学校 1年 <sup>とうじょう</sup>東條 もも

●材料(4人分) エネルギー：476kcal タンパク質：14.4g 脂質：13.6g 炭水化物：71.7g カルシウム：109mg 塩分：1.9g

#### しらすきゅうり丼

ご飯…600g  
しらす…大さじ4  
きゅうり…1本 →薄い輪切り。  
バター…40g  
しょうゆ…大さじ1

#### ベーコンの豆乳みそ汁

ベーコン…20g →0.5cm 幅に切る。  
ミックスベジタブル…60g  
豆乳…2 カップ  
水…1と1/3 カップ  
味噌…大さじ1

#### 2色のカットキウイ

キウイ…お好みの量 →皮をむき、お好みの大きさに切る。



## ●作り方

#### しらすきゅうり丼

- ① 温かいご飯を器に盛り、きゅうりとしらすを上に乗せて、最後にバターをのせ、しょうゆをかける。

#### ベーコンの豆乳みそ汁

- ① マグカップに味噌以外の材料を入れ、ラップをかるくかけて、電子レンジで3分加熱する。
- ② ①に味噌を溶かし入れる。

#### 2色のカットキウイ

- ① 切ったキウイを器に盛り付ける。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

しらすきゅうり丼は温かいご飯ですので、バターが溶けていい感じです。全体を混ぜながらいただきます。

# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

## スピードクッキング部門

### 優秀賞 豆腐がゆ・アボカドサラダ

藍住東中学校 2年 <sup>みぞぐち</sup>溝口 <sup>きよの</sup>聖乃

●材料(4人分) エネルギー：526kcal タンパク質：21.8g 脂質：22.0g 炭水化物：61.3g カルシウム：216mg 塩分：3.0g

#### 豆腐がゆ

冷やご飯…480g →さっと水洗いする。

- E { 木綿豆腐…1.5丁 →水切りして、大きめのさいの目切り。  
しめじ…1袋 →小房に分ける。  
あられ麩…ひとつかみ分  
貝割れ大根…1パック →水で洗い、半分に切る。  
卵…2個 →溶き卵にする。

昆布…10cm } →昆布を水につけておく。

水…1L }

- e { 鶏ガラスープの素…小さじ3  
しょうゆ…大さじ1強  
塩…小さじ1/2  
酒…小さじ1

#### アボカドサラダ

アボカド…2個 } →2cm程度の角切り。

トマト…中2個 }

- f { マヨネーズ…大さじ1  
ケチャップ…大さじ1  
粗挽きこしょう…少々 } →混ぜ合わせる。



## ●作り方

#### 豆腐がゆ

- ① あらかじめ昆布を入れておいた水を火にかけ、沸騰前に昆布を取り出して、eで調味する。
- ② 冷やご飯を入れ、粒がやわらかくなるまで煮たら、Eを加えて1~2分煮る。
- ③ 溶き卵を入れ、器に盛り付けたら、貝割れ大根をのせる。

#### アボカドサラダ

- ① アボカドとトマトをfで和え、器に盛り付け、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

家にある材料と調味料を使って、短時間(10~15分)で出来るので、朝の忙しい時間にむいています。豆腐がゆは、胃にやさしく、アボカドは栄養価が高く、ヘルシーです。オーロラソースで和えることで、苦手な人でも食べやすいと思います。

# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

## 野菜たっぷり！目覚ましモーニング部門

### 優秀賞 そうめんでイタリアンつけめん

藍住北小学校 4年 <sup>おぼな</sup>尾鼻 <sup>ゆうせい</sup>裕生

●材料(4人分) エネルギー：356kcal タンパク質：15.2g 脂質：9.6g 炭水化物：50.5g カルシウム：278mg 塩分：3.1g

- そうめん…4束
- F { トマト…4個 →ヘタをとって、十字に切れ目を入れる。  
小松菜…1/2束 } →細かくきざむ。  
玉ねぎ…1/3個 }  
ちりめん…大さじ2  
にんにく…1かけ →みじん切り。  
塩…小さじ1  
オリーブオイル…大さじ1  
溶けるスライスチーズ…4枚



### ●作り方

- ① 耐熱皿にFを入れ、ラップをかけて電子レンジで5~7分加熱する。
- ② 熱いうちに、溶けるスライスチーズをのせる。
- ③ 別の器に、茹でたそうめんを盛り付ける。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

水を入れないのに、トマトの水分だけでスープが作れます。すごく簡単で、カルシウムがたくさん摂れます。また、そうめんがイタリアンのように食べられます。トマトをほぐして、その中にそうめんを入れて食べてください。

# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

野菜たっぷり！目覚ましモーニング部門

最優秀賞 野菜たっぷり簡単トルティーヤ

藍住南小学校 6年 <sup>ほぞかわ</sup>細川 <sup>じゅり</sup>珠里

●材料(4人分) エネルギー：495kcal タンパク質：13.8g 脂質：21.7g 炭水化物：59.6g カルシウム：55mg 塩分：2.4g

## トルティーヤの生地

G {小麦粉…200g  
塩…小さじ1/2  
オリーブオイル…小さじ1  
水…300ml  
オリーブオイル…大さじ1

## かぼちゃサラダ

かぼちゃ…140g →適当な大きさにし、ラップをかけ、レンジで加熱。  
ゴーヤー…40g →薄切りにし、塩もみをする。

生ハム…2枚  
i {マヨネーズ…大さじ1  
ヨーグルト…大さじ1  
塩・こしょう…少々  
パプリカパウダー…少々

パセリ(付け合わせ)…適量

## ごぼうサラダ

H {ごぼう…1/2本 } →細切りにし、ラップをかけ  
人参…1/4本 } レンジで加熱。  
赤パプリカ…1/2個 →細切り。  
ベーコン…2枚  
h {マヨネーズ…大さじ1強  
塩・こしょう…少々

## ラタトゥイユ

J {鶏肉…60g  
なす…100g } →1cm程度の角切り。  
トマト…1/2個  
ピーマン…1個  
さつまいも…60g  
にんにく…1かけ →みじん切り。  
塩・こしょう…少々  
オリーブオイル…大さじ1



## ●作り方

- ① ボウルにGを入れ、泡立て器で混ぜる。  
オリーブオイルを熱したフライパンに、生地を流し入れて両面しっかりと焼く(6枚)。
- ② Hを調味料hで和える。  
かぼちゃ、ゴーヤーを調味料iで和える。  
フライパンを熱して、ピーマン以外のJを入れ、蒸し焼きにし、最後にピーマンを入れて火を通す。
- ③ トルティーヤ生地にも具材をのせ、ラップで巻く。(1種類につき2本作る)  
斜め半分に切って、お皿に盛り付けたら、横にパセリを添える。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

家の冷蔵庫にあるものなら、何でもはさむことができます。メニューが無限であることが、このトルティーヤのいいところです。野菜を多くはさみ、ヘルシーにしました。



# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

野菜たっぷり！目覚ましモーニング部門

優秀賞 ころころシーザーサラダ

藍住西小学校 5年 <sup>さとう</sup>佐藤 つぶら

●材料(5人分) エネルギー：292kcal タンパク質：10.0g 脂質：20.6g 炭水化物：17.4g カルシウム：57mg 塩分：2.1g

- K** { フリルアイス…10枚  
キャベツ…150g } →千切り。 →しばらく水につけた後、ザルにあげて水気をきる。  
人参…1/2本 }  
レタス…4枚 →2cm幅に切る。
- L** { きゅうり…2本 →1cmの角切り。  
シーチキン…1缶 →汁気をきる。 } →混ぜ合わせる。  
マヨネーズ…大さじ2
- M** { ブロックベーコン…150g →1cmの角切り。  
食パン(4枚切り)…1枚 →2cmの角切り。  
ガーリック入り塩こしょう…少々  
オリーブオイル…大さじ1



## ●作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、**M**を炒める。
- ② お皿に、**K**、**L**、**M**の順に盛り付ける。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

夏野菜をたっぷり使ったサラダに、朝食で食べている食パンを入れてみました。コロコロに切って、フォークでさしやすいうように工夫しました。

# 平成25年度朝食アイデア献立コンクール

## 野菜たっぷり！目覚ましモーニング部門

### 審査員特別賞(学校給食採用)

## 野菜たっぷりポトフ

藍住東中学校 1年 いちほら 市原 めぼえ 萌

●**材料(4人分)** エネルギー：293kcal タンパク質：9.2g 脂質：19.0g 炭水化物：23.6g カルシウム：94mg 塩分：2.2g

- 大根…250g →2cm 幅のちよう切り。
- 人参…1本 →0.5cm 幅の輪切り。
- キャベツ…1/8個 →ざく切り。
- じゃがいも…2個 →大きめに切る。
- 玉ねぎ…1個 →くし形切り。
- ベーコン…100g →1cm 幅に切る。
- ウインナー…8本
- 水…1L
- 固形コンソメ…2個(顆粒の場合、大さじ1と1/3)
- オリーブオイル…大さじ1



### ●**作り方**

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。
- ② 水、固形コンソメ、野菜(人参、大根、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎの順)を入れて煮る。
- ③ ウインナーを加えてさらに煮込む。

### ◆◇**献立のいいところ、工夫したところ**◇◆

早く作れて、野菜もたくさん入っています。栄養たっぷりでおいしいです。