令和元年度 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

10品目のっけサラダそば

藍住中学校1年 田中 洸聖

●材料（1人分）

乾燥そば・・・・・・・・・・100g→茹でておく
サニーレタス・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・・・・・・・1個
とろけるチーズ・・・20g
サラダ油・・・・・・・少々
→イパンに油をしき、スクランブルエッグを作る
（卵とチーズを混ぜ合わせ、フラ）
オクラ ・・・・・・・・・・1本→茹でて一口大にキッチンばさみで切る
カットわかめ・・・・・・・1g→水で戻す
ミニトマト・・・・・・・・・・3個
青じそ・・・・・・・・・・・・2枚→キッチンばさみでせん切りにする
ごま・・・・・・・・・・・・・・適量
かつお節・・・・・・・・・・適量
釜揚げちりめん・・・・・・20g
めんつゆ（ストレート）・・80ml
マヨネーズ・・・・・・・・・・適量

1 人分の栄養価
エネルギー:558kcal たんぱく質:30.9g 脂質:18.5g
炭水化物:66.1g カルシウム:270mg 塩分:3.9g

●作り方

① 皿にレタスをしき、その上にそばをのせ、その他の材料を盛りつける。
② 最後にめんつゆとマヨネーズをかける。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

栄養バランスがとれるように、品目が多くなるようにしました。

令和元年度 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

レンジでチャーハン スープ付き

藍住南小学校5年 野崎 咲南

●材料（1人分）

レンジでしらすチャーハン

ごはん ・・・・・・・・・・・150g
卵 ・・・・・・・・・・・1 個

A
- しらす・・・・・・・・・15g
- きざみねぎ・・・・・10g
- 鶏ガラスープ素・・小さじ1/2

B
- 塩・こしょう・・・・・・少々
- 醤油・・・・・・・・・・・小さじ1/3
- かつお節・・・・・・・ひとつまみ
- ごま油・・・・・・・・・小さじ1/2

レタススープ

レタス・・・・・・・1/2枚→小さくちぎる
塩こんぶ・・・・・5g
醤油・・・・・・・小さじ1/3
お湯・・・・・・・・200ml
塩・こしょう・・少々

1人分の栄養価
エネルギー:381kcal たんぱく質:15.6g 脂質 8.0g
炭水化物:59.6g カルシウム:89mg 塩分:3.4g

●作り方

レンジでしらすチャーハン

① 耐熱皿に卵を割りよく混ぜ、A を入れよく混ぜ、ごはんを入れてよく混ぜる。
② ふんわりラップをして、６００wのレンジで２分加熱する。卵が固まっていない場合は１分追加する。
③ ラップをはずし、Ｂを入れてよく混ぜる。

レタススープ

① スープカップにレタスと塩こんぶを入れ、お湯を入れる。
② 塩・こしょうと醤油で味をととのえる。

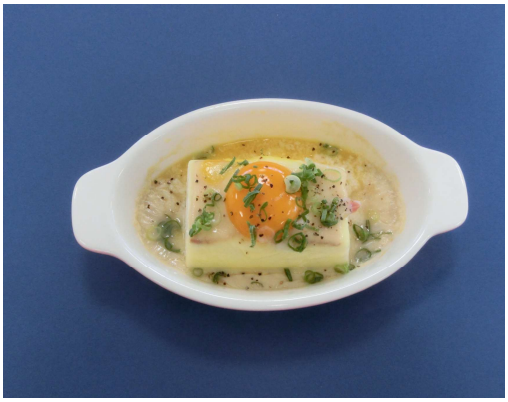
◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

忙しい朝でも混ぜて電子レンジに入れるだけでできるチャーハンです。
しらすでカルシウム、レタスで食物繊維がとれるメニューにしました。

令和元年度　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



和風カルボナーラとうふ

藍住東小学校6年　形部　愛琉

●材料（1人分）

絹豆腐・・・・・・・・・・・・・半丁
ハーフベーコン・・・・・・・・1枚→手でちぎる
スライスチーズ・・・・・・・・1枚
A｛豆乳・・・・・・・・・・・・・・30cc
　｛めんつゆ（ストレート）・・20cc　｝　→混ぜておく
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・1個
ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・適量→キッチンばさみで切る
黒こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

1人分の栄養価
エネルギー:269kcal　たんぱく質:16.8g　脂質:18.8g
炭水化物:6.4g　カルシウム:232mg　塩分:1.4g

●作り方

① 豆腐を耐熱皿にのせ、Ａを入れる。
② ①に手でちぎったベーコンとスライスチーズをのせ、６００wのレンジで１分３０秒加熱する。
③ レンジから取り出して、卵黄とねぎをのせ、黒こしょうをかける。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

耐熱皿に材料をすべて入れるだけで簡単にできます。

令和元年度 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

きゅうりの肉巻き

藍住西小学校5年　竹原　叶稀

●材料（1人分）

きゅうり・・・・・・・・・・・・1/2本
豚バラ肉・・・・・・・・・・2枚
すだち・・・・・・・・・・・・1/2個
和風ドレッシング・・・・大さじ1

1 人分の栄養価
エネルギー:195kcal　たんぱく質:6.6g　脂質:17.0g
炭水化物:2.5g　カルシウム:16mg　塩分:0.6g

●作り方

① きゅうりを細長く切る。
② ①に豚肉を巻いて、フライパンで焼き、ドレッシングを入れてからめる。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

お父さんが好きな豚肉ときゅうりで何かできないかと思って作りました。
ビールのおつまみに良いと喜んでくれました。

令和元年度　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

じゃことチーズの卵まきご飯

藍住北小学校6年　山本　結々

●材料（1人分）

A
- もやし・・・・・・・・・・・・ひとつかみ
- 刻みねぎ・・・・・・・・・大さじ1
- ちりめんじゃこ・・・・・大さじ2

B
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・1個
- だしの素・・・・・・・・・適量

→ボウルに卵を溶き、だしの素を入れ混ぜる

ごはん・・・・・・・・・・・・130g

とろけるチーズ・・・・・・1 枚

黒こしょう・・・・・・・・・・少々

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

1 人分の栄養価

エネルギー:396kcal　たんぱく質:17.2g　脂質:12..5g

炭水化物:58.0g　カルシウム:187mg　塩分:1.3g

●作り方

① 卵焼き器でＡを炒めて、Ｂを流し入れ、その上にごはんとチーズをのせ、黒こしょうをふり、半分に折って焼き上げる。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

もやしや刻みねぎ、ちりめんじゃこも切らずに使えて、用意も少なく、簡単に作れるのでいいと思います。

令和元年度 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

おいしく食べられるゴーヤのからあげ

藍住中学校1年 久保 彩葉

●材料（1人分）

A
- ゴーヤ・・・・・・・・・・・1/4本
- 塩・・・・・・・・・・・・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

→ゴーヤはへたを落とし縦半分ににに切り、ワタをスプーンで除き5mm 幅に切り、ボウルに入れ、塩と砂糖をかけ揉みこみ水分が出てきたら、水気を切る

B
- 醤油・・・・・・・・・・・・大さじ 1/2
- 酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ゴマ油・・・・・・・・・・・大さじ1/4
- すりおろしにんにく・・小さじ1/4
- すりおろし生姜・・・・小さじ1/4

C
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- 黒いりごま・・・・・・・・大さじ1/4

→ボウルに入れて混ぜておく

- 揚げ油・・・・・・・・・・・適量
- レモン（スライス）・・・1枚

1 人分の栄養価

エネルギー:107kcal　たんぱく質:1.4g　脂質:6.2g

炭水化物:11.2g　カルシウム:34mg　塩分:0.9g

●作り方

① ナイロン袋にＡとＢを入れてもみこみ１５分おく。
② Ｃに水気を切った①を入れて衣をまぶす。
③ フライパンの底から１㎝程の揚げ油注ぎ、熱して、②を３分程揚げて色付いたら油を切り、お皿に盛りつけ、レモンを添える。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

苦い野菜が苦手な人でもおいしく食べられるようなメニューがいいところです。

令和元年度 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

パン入りトマトグラタン

藍住中学校1年　向井　朝美

●材料（1人分）

玉ねぎ・・・・・・・・・・・30g→薄切りにする
人参・・・・・・・・・・・・・25g→千切りにする
ハーフベーコン・・・・・1 枚→1 ㎝幅に切る
キャベツ・・・・・・・・・・25g→細切りにする
カットトマト缶・・・・・・・133g（1/3缶）
オリーブ油・・・・・・・・小さじ1/2
A ｛塩・こしょう・・・・・・少々
　｛顆粒コンソメ・・・・・小さじ2/3
食パン・・・・・・・・・・・6枚切り 1 枚→一口大に切る
ピザ用チーズ・・・・・20g
パセリ・・・・少々

1 人分の栄養価
エネルギー:343kcal たんぱく質:13.7g　脂質:14.2g
炭水化物:11.4g　カルシウム:103mg　塩分:2.1g
★野菜重量：166g

●作り方

① 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ、人参、ベーコンを炒め、キャベツも入れて炒め、カットトマトを入れ、Ａを入れて煮込む。
② グラタン皿にカットした食パンを敷き詰めて、その上に①を入れて、ピザ用チーズをかける。
③ オーブントースターでチーズに焦げ目が付くくらいまで焼き、仕上げにパセリをふる。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ。

野菜がたっぷりとれ、腹持ちが良く、主食のパンと野菜等が一緒に摂れるのがいいところです。

令和元年度 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

おいしい炊飯器ポトフとピーラーサラダ

藍住西小学校6年　森　悠真

●材料（1人分）

おいしい炊飯器ポトフ

A
- 人参・・・・・1/5本→ ピーラーサラダの残りを輪切り
- 玉ねぎ・・・・・1/4個→4等分のくし切り
- じゃが芋・・・・中 1 個→皮をむく
- キャベツ・・・キャベツ1/8個→半分に切る
- しめじ・・・・・・1/8パック→小房に分ける
- ミニトマト・・・・2個→へたを取る
- ウインナー・・2本
- ベーコン・・1 枚→1 cmの短冊切り

水・・・・・・・・・200ml

B
- 塩・こしょう・・少々
- 顆粒コンソメ・・・・・大さじ 1/4

ピーラーサラダ

人参・・・・少々→ 皮をむき、ピーラーで薄く切る

きゅうり・・・1/4本→ピーラーで薄く切る

ミニトマト・・3 個→へたを取る

コーン・・・・10g→茹でて、冷ます

ツナ・・・・・1/4缶→水気を切る

（ドレッシング）

すだち・・・・2 個
醤油・・・・大さじ1
→半分に切り種をとって、しぼり、醤油と混ぜる

1 人分の栄養価

エネルギー:349kcal　たんぱく質:14.0g　脂質　19.2g

炭水化物:33.4g　カルシウム:74mg　塩分:2.6g

★野菜重量:235g

●作り方

おいしい炊飯器ポトフ

① 炊飯器の釜にＡを入れ、Ｂを入れ少し混ぜ、水を入れる。

② 炊飯器の白米の普通炊きのスイッチを入れる。

ピーラーサラダ

① 器に、切った野菜、コーン、ツナ、ミニトマトの順に盛りつけドレッシングをかける。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

サラダとポトフは、たくさんの野菜が入っているところがいいところです。
サラダは危なくないように包丁を使わずにでき、ポトフは炊飯器のボタンを押すだけで簡単にできるように考えました。

令和元年度 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

ヘルシー簡単厚揚丼

藍住東中学校1年　大西　祥生

材料（1人分）

A
- アスパラガス‥4 本→斜め切りにする
- 人参‥‥‥‥‥‥1/4 本→短冊切りにする
- キャベツ‥‥‥1/8 個→細切りにする
- えのき‥‥‥‥‥1/4袋→ほぐす
- 油‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2

フライパンに油をしき、人参、アスパラガス、キャベツ、えのきの順に入れ、全体に油がまわるまで炒める

絹厚揚げ‥‥‥‥1/2丁→5mm 厚さに切る
卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥1/2個→溶き卵にする
うどんスープの素‥1/2袋
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥150ml
片栗粉‥‥‥‥‥‥小さじ1
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
混ぜて水溶き片栗粉を作る
ごはん‥‥‥‥‥‥‥180g

1 人分の栄養価
エネルギー:539kcal　たんぱく質:19.5g　脂質:14.5g
炭水化物:81.2g　カルシウム:260mg　塩分:1.9g
★野菜重量:130g

●作り方

① Aに水を加え、厚揚げを入れ、沸騰したらうどんスープの素を加えて混ぜる。
② 溶き卵を入れ、軽くかき混ぜ、沸騰したら一度火を止め水溶き片栗粉を入れたら混ぜ、再び火をつけ、とろみをつける。
③ 丼にごはんを盛り②をのせる。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

絹厚揚げと野菜を使ったヘルシーな丼です。
とろみをつける事によってごはんに具材がよくからみおいしいです。

令和元年度　朝食アイデア献立コンクール

～スピードクッキング部門～

☆審査員特別賞（学校給食採用予定）

ふしめん入り野菜スープ

藍住東小学校5年　　武田　菜々美

●材料（1人分）

ふしめん・・・・・・・・・・・10g

A
- トマト・・・・・・・・・・・・・中1/4個
- じゃが芋・・・・・・・・・中1/4個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・1/8 個
- 人参・・・・・・・・・・・・・1/8個

→皮をむいて 1 ㎝角に切る

- ハーフベーコン・・・・1枚　→1 ㎝角に切る

オリーブ油・・・・・・・・・小さじ 1/2
固形スープの素・・・・・1/2 個
水・・・・・・・・・・・・・・・・200ml
塩･こしょう・・・・・・・・・少々
パセリ・・・・・・・・・・・・・少々

1 人分の栄養価
エネルギー:128kcal　たんぱく質:3.5g　脂質:5.3g
炭水化物:17.1g　カルシウム:19mg　塩分:2.1g

●作り方

① 鍋にオリーブ油を入れて A を炒め、しんなりしてきたら水とスープの素を入れる。
② 野菜が軟らかくなったら、ふしめんと塩・こしょう入れる。
③ パセリをふってできあがり。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

朝でも簡単に作れるところがいいところです。
半田町のふしめんを使いました。