

# 令和3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**

## カルシウムたっぷり朝ご飯

藍住東小学校6年 多田 望美



写真には、ヨーグルトと牛乳は添えられていません。

### ●材料(1人分)

#### 豆腐とちりめんじゃこのキッシュ

絹豆腐 ……1/8丁

卵 ……1個

A { ちりめんじゃこ……大さじ1  
顆粒だし……小さじ1/4  
しょうゆ……小さじ1/4  
ギョウザの皮(大判)……4枚

6pチーズ……1個

刻みねぎ……大さじ1/2

オリーブ油……適量 →耐熱皿に塗る。

#### ヨーグルト

カップヨーグルト……1個

#### 牛乳

牛乳……100ml

#### 1人分の栄養価

エネルギー:388kcal たんぱく質:23.4g 脂質 17.5g

炭水化物:31.3g カルシウム:387mg 塩分:1.8g

### ●作り方

#### 豆腐とちりめんじゃこのキッシュ

- ① オーブンを250℃に予熱する。
- ② 耐熱皿にギョウザの皮をしく。
- ③ ボウルに豆腐を入れて、泡立て器でなめらかにし、卵を入れて混ぜたらAを入れ、②に分け入れる。
- ④ ③にチーズを小さくちぎって埋め、ねぎをちらし、オーブンで10分焼く。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

カルシウムが多くとれる材料を使えるように工夫した。

# 令和3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

## 即席茶わん蒸し

藍住東小学校6年 近藤 隼斗



### ●材料(1人分)

松茸のお吸い物・・・1袋  
卵・・・1個  
切れてるかまぼこ・・・2切れ  
刻みねぎ・・・小さじ1  
水・・・100ml

1人分の栄養価

エネルギー:92kcal たんぱく質:8.0g 脂質 5.3g

炭水化物:2.4g カルシウム:30mg 塩分:2.1g

### ●作り方

- ① ボウルに卵、松茸のお吸い物、水を入れ混ぜる。
- ② 耐熱容器（マグカップなど）にねぎやかまぼこを入れ、①を入れる。
- ③ ラップをしてレンジ600wで2分30秒加熱し、できあがり。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

すぐに作れて美味しく本格的なところです。

# 令和3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

## サバ缶のトマトチーズトマト

藍住東小学校5年 右田 明日香



### ●材料(1人分)

サバ缶(水煮)・・・1/4缶  
ミックスベジタブル・・・30g  
オリーブ油・・・小さじ1弱  
A { トマトジュース・・・100ml  
水・・・大さじ2  
ごはん・・・100g  
コンソメ・・・1/4個  
とろけるチーズ・・・20g  
こしょう・・・少々

#### 1人分の栄養価

エネルギー:396kcal たんぱく質:18.6g 脂質:13.9g  
炭水化物:46.5g カルシウム:264mg 塩分:1.8g

### ●作り方

- ① オリーブ油でミックスベジタブルを炒め、Aを入れ、沸とうさせる。
- ② ①にサバ缶を入れ、軽くほぐし、コンソメを入れる。
- ③ ぐつぐつしたらごはんを入れ、くっつかないようにたまに混ぜながら中火で3分煮る。
- ④ 火を止めてチーズとこしょうを入れる。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

栄養たっぷり、簡単にお鍋1つで出来るところです。

# 令和3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**

## レタスシャッキリ！春雨サラダ

藍住東中学校1年 宮本 真緒



### ●材料(1人分)

春雨・・・15g

レタス・・・1/4個 →手でちぎる。

ツナ缶・・・35g →ツナ缶の油は気になる人は捨ててもよい。

A しょうゆ・酢・・・各小さじ1/2

B { しょうゆ・酢 ……各小さじ1

砂糖 ……小さじ2/3

からしチューブ・・・0.5～1cm

C { ごま油・・・小さじ1

いり白ごま・すり白ごま・・・各小さじ1/2

かつお節・・・1.5g

ミニトマト・・・1個

1人分の栄養価

エネルギー:233kcal たんぱく質:9.1g 脂質:13.0g

炭水化物:20.1g カルシウム:52mg 塩分:1.7g

### ●作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、レタスを2～3秒茹で、冷水に取る。同じ湯で、春雨を袋の表示通り茹で、水気を切り、熱いうちにAをからめる。
- ② ボウルにBを合わせ、水気をしぼったレタス、春雨、ツナ缶を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にCを加え、よく混ぜ合わせたら完成。器に盛って、ミニトマトをのせる。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

簡単に作れて包丁もいらないし、レタスをたっぷり使って野菜もしっかりとれるところがいいところです。

レタスがシャキシャキするように、さっと茹でました。

# 令和3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

## 朝はゆったり、まったり丼

藍住東小学校6年 石田 朝



### ●材料(1人分)

ごはん・・・150g  
アボカド・・・1/2個  
クリームチーズ・・・20g } → 1 cm角に切る。  
かつお節・・・2g  
しょうゆ・・・小さじ1  
ブロッコリースプラウト・・・適量

1人分の栄養価

エネルギー:415kcal たんぱく質:8.5g 脂質:15.4g  
炭水化物:59.5g カルシウム:26mg 塩分:1.0g

### ●作り方

- ① ボウルにアボカドとクリームチーズを入れ、かつお節としょうゆを入れて混ぜる。
- ② ごはんの上に①をのせて、ブロッコリースプラウトをぱらりとかけて完成。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

アボカドのすしが好きなので朝食用に考えました。

# 令和3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

## 朝から元気いっぱい ヘルシーご飯

藍住東小学校5年 中西 遥奏



### ●材料(2人分)

#### トマトとにんじんの冷製スープ

トマト…200g →ヘタを取り、一口大に切る。  
にんじん…100g →皮をむき、一口大に切る。  
オリーブ油…小さじ2  
塩…2つまみ  
こしょう…少々

#### サバ缶とすだちの混ぜご飯

ごはん…350g  
サバ缶…100g  
すだち…1個  
みずな…50g →根元を切って  
1 cm幅に切る。

A { めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ2  
砂糖…小さじ1/2  
おろししょうが…小さじ1/2  
ごま油…小さじ1  
いりごま…小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー:508kcal たんぱく質:17.1g 脂質:13.1g

炭水化物:77.6g カルシウム:234mg 塩分:2.0g

### ●作り方

#### トマトとにんじんの冷製スープ

- ① トマトとにんじんをフードプロセッサーまたはミキサーにかけてなめらかにする。
- ② ボウルにうつして、塩とこしょう、オリーブ油で味つけする。
- ③ 器に盛り付けて完成。(冷蔵庫で冷やすともっとおいしい)

#### サバ缶とすだちの混ぜご飯

- ① フライパンにごま油をひいて、サバ缶を炒めて汁気をとばす。
- ② 大きめのボウルにご飯、①、みずな、A、すだちをしぼって混ぜ合わせる。
- ③ お茶わんに盛り付けて、上からごまをふる。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

徳島の名産品を使ったところです。

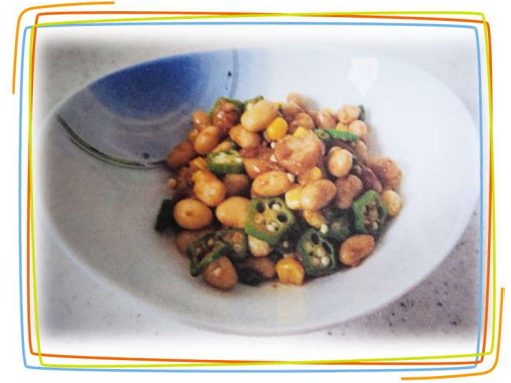
# 令和3年度 朝食アイデア献立コンクール

～スピードクッキング部門～

☆最優秀賞

## オクラと大豆のカレー炒め

藍住東中学校1年 豊田 怜央



### ●材料(2人分)

オクラ・・・4本 →小口切りにする。  
蒸し大豆・・・100g  
ウインナー・・・4本 →薄い輪切りにする。  
コーン・・・20g  
油・・・小さじ1  
カレー粉・・・小さじ1  
ケチャップ・・・小さじ1弱  
ソース・・・小さじ1弱

1人分の栄養価

エネルギー:273kcal たんぱく質:14.4g 脂質:18.5g

炭水化物:13.0g カルシウム:66mg 塩分:1.4g

### ●作り方

- ① フライパンに油をひいて、ウインナーを炒める。
- ② ①に大豆とコーン、オクラを入れ、炒める。
- ③ カレー粉とケチャップ、ソースで味つけをする。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

手早くできるところです。

甘いのが好きな人は甘口で、辛いのが好きな人は辛口でできる。(カレー粉)

# 令和3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

梅れんこん

藍住南小学校6年 谷田 凌也



## ●材料(2人分)

- れんこん・・・200g →薄いいちょう切りにする。
- A { 梅干し・・・2個 →種を取って包丁でたたく。  
しょうゆ・・・小さじ1  
ごま油・・・小さじ1  
オイスターソース・・・小さじ1  
水・・・大さじ4

1人分の栄養価

エネルギー:91kcal たんぱく質:2.4g 脂質:2.1g

炭水化物:16.8g カルシウム:25mg 塩分:1.9g

## ●作り方

- ① れんこんは、レンジ600Wで1分加熱する。
- ② フライパンにA、①を入れ、ふたをして中火で4～5分蒸し煮にする。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

ぼくの大好きな梅干しを使いました。

徳島の神山のすっぱい梅がおいしいです。

先にれんこんをレンジでチンして火を通すのを早くしました。



# 令和3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**

## 朝の野菜ドリンク

藍住東小学校6年 内海 翔



### ●材料(1人分)

- A {
- バナナ・・・1本 →果物はパイナップルやグレープフルーツでも良い。
  - ヨーグルト・・・100g
  - 小松菜の葉・・・1/2株
  - 豆乳・・・200ml
  - みかんの缶詰・・・50g
  - はちみつ・・・大さじ1/2
  - 氷・・・1かけ
  - シリアル・・・大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー:308kcal たんぱく質:12.5g 脂質:8.0g

炭水化物:48.6g カルシウム:176mg 塩分:0.1g

### ●作り方

- ① 材料をミキサーに入れて、スイッチを入れる。
- ② コップに入れ、シリアルをのせる。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

朝食に必要な栄養素のたんぱく質、炭水化物、ビタミンをとることができます。  
ヨーグルトやシリアルを入れることで食感にアクセントが出て、腹持ちがよくなります。

# 令和3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**

**フィッシュカツのチャンプルー**

**藍住中学校1年 野崎 咲南**



## ●材料(4人分)

フィッシュカツ・・・2枚  
キャベツ・・・1/4個  
パプリカ(赤)・・・1/2個  
ピーマン・・・中4個  
にんじん・・・50g  
しめじ・・・1/2袋  
卵・・・150g(3個) →溶いておく。  
塩・こしょう・・・少々  
しょうゆ・・・大さじ1  
油・・・大さじ1

→太めのせん切りにする。

1人分の栄養価

エネルギー:247kcal たんぱく質:13.3g 脂質:14.1g

炭水化物:17.8g カルシウム:60mg 塩分:2.1g

★**野菜重量:127g**

## ●作り方

- ① フライパンに油を熱して、フィッシュカツをこんがり炒める。
- ② 野菜も入れ全体に火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆで味つけをする。
- ③ 溶き卵をまわし入れ、フライパンにふたをし、卵に火を通す。火が通ったら軽く混ぜる。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

フィッシュカツのカレー味がスパイシーなので、簡単な味つけにしました。  
彩りが良くなるようにパプリカ(赤)を入れました。

# 令和3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

## 夏野菜ソイチーズ

藍住南小学校6年 中原 里菜



### ●材料(4人分)

#### 夏野菜サラダ

なす・・・100g →縦に切り、炒める。

かぼちゃ・・・100g →5mm幅のくし切りにし、レンジで加熱する。

パプリカ(赤)・・・100g →千切りにし、炒める。

オクラ・・・100g →さっとゆで、半量は縦半分に切り、残りは輪切りにする。

#### ソイチーズ

ナチュラルチーズ(とろけるチーズ)・・・100g

蒸し大豆・・・150g

#### 玉ねぎドレッシング

玉ねぎ・・・120g →すりおろす。

マーマレード・・・大さじ3

オリーブ油・・・大さじ3

塩・・・少々

こしょう・・・少々

酢・・・小さじ1

うす口しょうゆ・・・小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー:361kcal たんぱく質:14.5g 脂質:21.6g

炭水化物:27.6g カルシウム:240mg 塩分:1.1g

★野菜重量:130g

### ●作り方

#### 夏野菜サラダ

① 野菜を調理する。

#### ソイチーズ

② 蒸し大豆とナチュラルチーズを耐熱容器に入れ、レンジ600Wで2分30秒加熱する。

#### 玉ねぎドレッシング

③ すべての材料をボウルに入れ、混ぜる。

※ 野菜サラダ、ソイチーズ、玉ねぎドレッシングを盛りつける。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ。

野菜とたんぱく質が一度にとれるところです。

# 令和3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**

## 緑の野菜ときのこのキッシュ そば米入りミネストローネ

藍住東小学校5年 中野 来愛



### ●材料(4人分)

#### 緑の野菜ときのこのキッシュ

春巻きの皮…3枚 →両面に溶かしバターを塗り、3枚をずらして重ね、タルト型におく。  
卵…2個

A { ベーコン…30g →5mm幅に切る。  
まいたけ…50g →食べやすい大きさにほぐす。  
ほうれん草…3株→3cm幅に切る。

オリーブ油…小さじ1  
塩・こしょう…少々

ブロッコリー…80g →小房にわけ、耐熱皿にのせ、ラップをして500wのレンジで3分加熱する。  
とろけるチーズ…3枚

B { 牛乳…500ml  
生クリーム…大さじ2  
塩…小さじ1/4

1人分の栄養価

エネルギー:410kcal たんぱく質:17.2g 脂質 21.5g 炭水化物:38.7g

カルシウム:289mg 塩分:3.2g

★野菜重量:232g

#### そば米入りミネストローネ

じゃがいも…2個  
パプリカ…1/2個  
にんじん…1/2本  
ズッキーニ…1本  
玉ねぎ…1/2個 } →1cm角に切りそろえる。

にんにく(みじん切り)…1かけ  
オリーブ油…大さじ1

水…400ml

そば米…大さじ2 →たっぷりの湯で10分間ゆでてザルにあげておく。

C { コンソメ(顆粒)  
…小さじ4  
砂糖…大さじ1  
塩…小さじ1/2  
こしょう…少々  
ローリエの葉…1枚  
カットマト缶…1缶

### ●作り方

#### 緑の野菜ときのこのキッシュ

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、Aを入れて、しんなりするまで中火で炒め、塩、こしょうで味を調べ、粗熱をとる。
- ③ ボウルに卵とBを入れ混ぜ、②を加えて混ぜ、タルト型に流しこみチーズとブロッコリーをのせ、オーブンで20～25分焼く。

#### そば米入りミネストローネ

- ① オリーブ油を鍋に入れにんにくと野菜を炒め、水とCを入れ中火で10分程煮る。
- ② トマト缶を入れて沸とうさせ弱火で20分程煮て、最後にそば米を入れて完成。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

野菜をたくさん使う献立にした。

# 令和3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

## 栄養満点カラフルサラダパフェ

藍住東小学校5年 藤野 葵衣



### ●材料(1人分)

ミニトマト・・・5個  
オクラ・・・3本  
きゅうり・・・45g  
蒸し大豆・・・20g  
コーン・・・30g  
ポテトサラダ・・・40g

→食べやすい大きさに切る。

A { じゃがいも・・・1/4個  
塩・・・少々  
マヨネーズ・・・大さじ1/2  
牛乳・・・大さじ1

→軟らかくなるまで茹で、皮をむいてつぶし、Aを入れよく混ぜ、ポテトサラダを作る。

にんじん・・・40g →ピーラーでスライスし、Bで和える。

B { オリーブ油・・・小さじ1  
塩・こしょう・・・少々  
レモン汁・・・小さじ1/2  
ブルーベリー・・・5粒

1人分の栄養価

エネルギー:217kcal たんぱく質:7.1g 脂質:10.4g

炭水化物:26.4g カルシウム:89mg 塩分:1.3g

★野菜重量:210g

### ●作り方

- ① グラスに材料を重ねて入れていく。
- ② ブルーベリーなどでかざりつけをする。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

いろんな野菜が一度に美味しくとれるところです。  
作るのも楽しい、食べるのも楽しいところです。  
材料を細かく切ることによってフォークで食べやすくしました。

# 令和3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

## 体にやさしいスープ

藍住東中学校1年 阿部 陽奈姫



### ●材料(2人分)

冷凍ブロッコリー…50g

冷凍ほうれん草…40g

A { しめじ…25g →石づきを取り、ほぐす。  
玉ねぎ…1/4個 →くし切りにする。  
にんじん…1/4本  
じゃがいも…中1/2個 } →食べやすい大きさに切る。

鮭フレーク…10g

カットわかめ…1g →水でもどす。

水…200ml

固形コンソメ…1個

豆乳…200ml

塩・こしょう…少々

白ごま…小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー:137kcal たんぱく質:8.4g 脂質:4.1g

炭水化物:18.8g カルシウム:88mg 塩分:1.8g

★野菜重量:120g

### ●作り方

- ① 鍋に水とコンソメを入れて溶かし沸とうさせる。
- ② ①にAを加えて煮る。塩、こしょうをふる。
- ③ 野菜が煮えた後、豆乳、わかめ、ブロッコリー、ほうれん草、鮭フレークを加え、弱火で少し煮込む。
- ④ 器に盛り付け、白ごまを軽くふる。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

たくさんの野菜が一度にとれ、味も体にやさしい薄味に仕上げました。

# 令和3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～

☆審査員特別賞(学校給食採用予定)

## 子ぎつねごはん ほうれん草のかきたま汁

藍住北小学校5年 吉田 祥子



### ●材料(2人分)

#### 子ぎつねごはん

- 油揚げ・・・1枚 →キッチンばさみで横半分に切り、たてに細切りにする。  
ちりめんじゃこ・・・大さじ2  
白いりごま・・・小さじ1  
A { めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ2  
水・・・大さじ1  
砂糖・・・ひとつまみ  
温かいごはん・・・240g

#### ほうれん草のかきたま汁

- B { けずり節・・・2パック(4g)  
水・・・300ml  
冷凍ほうれん草・・・30g  
溶き卵・・・1個分  
みそ・・・大さじ2/3  
ごま油・・・少々

1人分の栄養価

エネルギー:330kcal たんぱく質:13.7g 脂質:7.4g  
炭水化物:49.4g カルシウム:103mg 塩分:2.3g

### ●作り方

#### 子ぎつねごはん

- ① 油揚げ、Aを耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをせずにレンジ(600w)で1分加熱する。
- ② ボウルにごはん、ちりめんじゃこ、ごま、①を入れて混ぜ合わせ、おにぎりにする。

#### ほうれん草のかきたま汁

- ① 鍋にBを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら冷凍ほうれん草を入れてさっと煮る。
- ② みそを溶き、溶き卵をまわし入れて、ひと混ぜして火を止め、ごま油を入れる。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

かきたま汁は、だしをとらなくていいようにけずり節を入れました。

子ぎつねごはんは、食べやすいようにおにぎりにしました。

朝から包丁を使わなくていいようにキッチンばさみや冷凍のカット野菜を使って簡単に作れるようにしました。