

# 平成29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

## ネバって元気 朝ごはん

藍住南小学校5年 坂野 太洋



### ●材料(2人分)

#### 枝豆混ぜごはん

ごはん…茶わん 2 杯  
わかめご飯の素…適量  
むき枝豆…大さじ→さや付枝豆を  
塩茹でてとりだす

#### トロトロみそ汁

オクラ…2 本  
豆腐 …1/4 丁  
ねぎ…1 本  
とろろ昆布…適量  
味噌 ……大さじ1  
和風だしの素…小さじ1

#### 納豆卵焼き

卵…2 個  
納豆…1 パック  
砂糖…小さじ1  
サラダ油…小さじ 1

#### たたききゅうり

きゅうり…2 本→ピーラーで皮  
をむき、3 cm位に折る  
A { 中華だしの素…小さじ1  
しょう油…少々  
ごま油…小さじ1  
塩……ひとつまみ

エネルギー:504kcal たんぱく質:19.6g 脂質 16.3g  
炭水化物:67.5g カルシウム:136mg 塩分:3.6g

### ●作り方

#### 枝豆混ぜごはん

① 炊きたてのごはんにむき枝豆とわかめご飯の素を入れて混ぜる。

#### トロトロみそ汁

① 鍋に湯を沸かし、顆粒だしの素と味噌を溶いて入れる。  
② 豆腐を大きなスプーンで大きめにすくいながら入れ、オクラとねぎをキッチンばさみで1 cm位に切りながら鍋に入れる。器に入れて、とろろ昆布を入れる。

#### 納豆卵焼き

① ボウルに卵を入れ、納豆とタレ・砂糖を入れてよく混ぜ、フライパンに油をひいて焼く。ヘラで切って皿に盛りつける。

#### たたききゅうり

① ビニール袋にきゅうりと A を入れ、袋の上からすりこぎでたたき、しばらくなじませる。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

ネバネバして食べにくい納豆を、卵焼きに入れることで食べやすくしました。

# 平成29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

## 朝食マフィン

藍住西小学校6年 板東 利奈



### ●材料(3人分)

- |   |             |       |
|---|-------------|-------|
| A | ホットケーキミックス… | 200g  |
|   | 卵……………      | 1個    |
|   | 豆乳(無調整)…    | 100ml |
|   | サラダ油…………    | 大さじ1  |
|   | マヨネーズ…………   | 大さじ1  |
|   | 塩・こしょう…………  | 少々    |
| B | ほうれん草(冷凍)…  | 50g   |
|   | コーン(冷凍)………… | 50g   |
|   | 刻みハム……………   | 45g   |
|   | 溶けるチーズ…………  | 60g   |
|   | ケチャップ…………   | 小さじ3  |
|   | カレー粉……………   | 適量    |

エネルギー:447kcal たんぱく質:14.5g 脂質:17.8g  
炭水化物:56.8g カルシウム:171mg 塩分:2.0g

### ●作り方

- ① A をボウルに入れよく混ぜる。混ぜたら、Bを入れて、よく混ぜる。
- ② カップに①を入れ、チーズをのせ、ケチャップをのせたもの、カレー粉をかけたものの2種類作る。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

2種類の味付けにしたところを工夫しました。他の材料を付け足したり変えたりできるので、すぐにあきないところが、いいところです。野菜の味があまりしないので、野菜が苦手な人にもオススメです。

# 平成29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**

## モーニングココット

藍住中学校1年 漆原 拓斗



### ●材料(1人分)

冷凍ポテト …30g→油(大さじ1/2)をまぶして600Wで3分レンジにかける  
乾燥ひじき …大さじ1→お湯でもどす  
キャベツ …1枚→洗って、一口サイズにちぎる  
卵 ……1個→器に入れ、菜ばしで穴をあけ、500Wで1分レンジにかける  
刻みベーコン…20g  
シーチキン…大さじ1  
溶けるチーズ…20g  
ミニトマト…1個  
塩・こしょう…少々

エネルギー:380kcal たんぱく質:18.2g 脂質:27.7g  
炭水化物:14.3g カルシウム:194mg 塩分:1.7g

### ●作り方

- ① 皿にキャベツを敷き詰め、その上にポテトを並べる。真ん中に器から卵を取り出してのせる。
- ② 卵の周りにベーコン・ひじき・シーチキンをおく。
- ③ 上にチーズをちりばめて、トマトをのせ、塩・こしょうをして、600Wで約2分レンジにかける。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

健康に良いひじきが入っていて、野菜も食べられるので、バランスがよいところです。

# 平成29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

## なすび&シーチキン丼

藍住東中学校1年 鈴江 真人



### ●材料(2人分)

なす…200g→皮つきのまま厚さ1cmの  
いちよう切りにする  
水につけてアクぬきし、水をきる  
ツナ缶(水煮)…1缶→水をきる  
塩・こしょう…少々  
ごま油…小さじ1  
中華だしの素…小さじ2

ねぎ…1本→小口切りにする  
白ごま…適量  
ごはん…2杯分

A  
器に入れてよく混ぜ  
ラップをふんわりかけて  
500Wで5分加熱する

エネルギー:332kcal たんぱく質:11.7g 脂質:3.4g  
炭水化物:61.9g カルシウム:39mg 塩分:1.4g

### ●作り方

- ① ごはんの上にAをのせ、青ねぎと白ごまをちらす。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

なすびが苦手な人にも食べやすく、手早く作れてとてもおいしい料理です。  
工夫したことは色どりをよくするために、青ねぎと白ごまをちらし、さっぱりさせるためにツナ缶は水煮を使ったことです。

# 平成29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**

## サバ缶で作る サバと野沢菜の混ぜごはん

藍住東小学校3年 山田 麻央



### ●材料(4人分)

- A {
- ごはん…茶わん 4 杯
  - サバ缶(水煮)…1缶(190g)→ザルにあげて水をきる
  - 野沢菜…50g→包丁でみじん切りにする
  - 白ごま…10g
  - しょう油…小さじ 2
  - 刻みのり…適量

エネルギー:364kcal たんぱく質:15.0g 脂質:6.9g  
炭水化物:57.6g カルシウム:173mg 塩分:1.2g

### ●作り方

- ① ボウルに A を入れて、サバをほぐしながら混ぜあわせる。
- ② 皿に盛りつけ、刻みのりをトッピングする。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

缶詰を使うので、すぐにできます。  
栄養のバランスがとれています。

# 平成29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

## スープごはん

藍住中学校1年 中野 龍馬



### ●材料(1人分)

ごはん…茶わん 1 杯  
A { 水…300ml  
中華だしの素…小さじ1  
サラダチキン…40g→ほぐしておく  
片栗粉…小さじ2→水で溶いておく  
卵…1個  
ごま油…少々  
ねぎ…1 本→小口切りにする

エネルギー:408kcal たんぱく質:19.5g 脂質:7.4g  
炭水化物:61.6g カルシウム:38mg 塩分:1.2g

### ●作り方

- ① 鍋に A を入れ、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 溶き卵をまわし入れ、仕上げにごま油を入れる。
- ③ 椀にごはんを入れ、スープをかけ、ねぎをおく。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

手早くできるので、朝食にぴったりです。

# 平成29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

## 丸ごとトマトのおそうめん

藍住中学校2年 志宇知 未羽



### ●材料(1人分)

#### 野菜のチーズ焼き

- A { アスパラ…1本→皮をむいて6等分に切る  
オクラ…1本→5mm位の輪切り  
ズッキーニ…1/2本→3mm位の輪切り  
パプリカ(赤・黄)…各1/4個→1cmの角切り  
なす…1/2本→1cm厚さの半月切り
- B { オリーブオイル…少々  
塩・こしょう…少々  
ミニトマト…1個→4等分に切る
- C { 溶けるチーズ…1枚→小さくちぎる  
マヨネーズ…適量  
パン粉…少々

エネルギー:598kcal たんぱく質 20.1g 脂質:23.4g

炭水化物:85.5g カルシウム:215mg 塩分:3.9g

★野菜重量:335g

#### トマトたっぷりそうめん

- そうめん…1束→茹でる
- D { めんつゆ…75ml  
ハム…2枚→角切り  
トマト…1個→湯むきして角切り  
玉ねぎ…1/8個→薄くスライス
- E(塩・こしょう・オリーブ油…各少々)
- きゅうり…1/4本→せん切り  
レモン…輪切り1枚

#### キウイとバナナのヨーグルト添え

- キウイ…1/2個→皮をむいて半月切り  
バナナ…1/2本→皮をむいて輪切り  
ヨーグルト…大さじ2  
クランベリー…大さじ1  
西洋パセリ…少々

### ●作り方

#### 野菜のチーズ巻き

- ①グラタン皿にAを彩りよく並べ、Bをかけて2分加熱する。
- ②加熱後、Cをかけ、焦げ目がつくまで焼く(3～4分)

#### トマトたっぷりそうめん

- ①Dを鍋に入れ、トマトをつぶしながら3分位加熱する。途中Eを加えて味を調べ、少し冷ます。
- ②皿にそうめんを盛り、ソースをかけ、レモンときゅうりを添える。

#### キウイとバナナのヨーグルト添え

- ①器にキウイとバナナを入れて、上からヨーグルトをかけ、クランベリーとパセリを飾る。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ。

前日に下準備をしておく、当日にそうめんをゆでて、ホイル焼きを焼いてで簡単です。忙しい朝の手間を少しでも減らすことができるのが、この料理の良いところです。

# 平成29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

## 夏野菜のホイル焼き

藍住東小学校5年 清水 祐花



### ●材料(1人分)

#### 夏野菜のホイル焼き

- A {
- ミニトマト…3個→半分に切る
  - オクラ…1本→縦半分に切り、ぶつ切り
  - 玉ねぎ…1/8玉→薄切り
  - フルーツパプリカ…1個(24g)→細切り
  - 人参…15g→薄いいちよう切り
  - しめじ…1/4パック→石づきを切り、さらに長さ半分に切る
  - ウインナーソーセージ…2本→ぶつ切り

塩・こしょう…少々

ケチャップ…少々

#### 焼きおにぎり

ごはん…140g

- B {
- しょう油…小さじ1
  - みりん…小さじ1
  - ごま油…小さじ1/2

エネルギー:446kcal たんぱく質:11.6g 脂質:11.3g

炭水化物:72.8g カルシウム:42mg 塩分:2.1g

★野菜重量:123g

### ●作り方

#### 夏野菜のホイル焼き

- ① アルミホイルを広げ、Aをのせ、上から塩・こしょう、ケチャップをかけて、包む。
- ② 予熱したオーブントースターで15分焼く。

#### 焼きおにぎり

- ① ボウルにBを合わせ、ほかほかのごはんを入れて混ぜ、おにぎりの形ににぎる。
- ② アルミホイルにのせ、予熱したオーブントースターで10分焼く。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

いいところ…野菜をたくさん使ったところ

工夫したところ…火の通りをよくするために、具の大きさをそろえたところ。

# 平成29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

## 元気もいもり ワンプレートモーニング

藍住東小学校5年 溝江 花理菜



### 材料(1人分)

#### かぼちゃハンバーグ

- A
- 豚ひき肉…70g→よくこねる
  - かぼちゃ…50g→レンジで柔らかくしてからサイコロ状に切る
  - 塩・こしょう…少々
  - サラダ油…小さじ1

#### サラダ

- C
- レタス…1枚→手でちぎる
  - パプリカ(黄)…5g→ピーラーで切る
  - ミニトマト…2個→半分に切る
  - ブロッコリー…20g→茹でて、切る

#### オクラと山芋のもずく酢

- B
- オクラ…2本→塩もみして軽くゆで、小口切りにする
  - 山芋…25g→サイコロ状に切る
  - もずく酢…1/2カップ

#### 雑穀ごはん

- 米…70g
- 雑穀…4g

エネルギー:535kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.1g  
炭水化物:71.7g カルシウム:64mg 塩分:2.0g

★野菜重量:153g

## ●作り方

#### かぼちゃハンバーグ

- ① A を合わせ、かぼちゃをつぶさないように混ぜ合わせて、小判型にまとめる。
- ② フライパンに油をひいて焼く。

#### オクラと山芋のもずく酢

- ① B を混ぜ合わせる。

#### サラダ

- ① C を彩りよく盛り付ける。

#### 雑穀ごはん

- ① 雑穀を入れて炊いたごはんを盛り付ける。

## ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

かぼちゃをつぶさずにひき肉を混ぜ合わせたところ

# 平成29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)

## きゅうりの塩こんぶサラダ

藍住北小学校5年 豊田 悠



### ●材料(4人分)

- A {
- きゅうり…2本→せん切りにする
  - 冷凍コーン…40g→解凍する
  - 塩こんぶ…15g
  - かにかま…60g →ほぐしておく
  - ごま油…大さじ1

エネルギー:62kcal たんぱく質:3.2g 脂質:3.3g  
炭水化物:6.2g カルシウム:42mg 塩分:1.0g

### ●作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、さらにごま油入れて混ぜる。

### ◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

とても早く作れて、野菜がたくさんとれます。  
ごま油の香りがとても香ばしいです。  
かにかまやコーンなどの彩りを工夫しました。