

平成30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

桜えびと枝豆の焼きチーズおにぎり

藍住北小学校5年 住友 亜胡



●材料(1人分)

ごはん	150g	
A	桜えび	2g
	塩こんぶ	3g
	冷凍枝豆	15g
	白ごま	小さじ1/3
	めんつゆ(ストレート)	小さじ1
スライスチーズ	1/2 枚	
大葉	2 枚	

1人分の栄養価

エネルギー:324kcal たんぱく質:11.6g 脂質 5.4g

炭水化物:60.7g カルシウム:139mg 塩分:1.0g

●作り方

- ① ごはんに A を加えて混ぜ、2等分にしておにぎりを作る。
- ② スライスチーズを半分にちぎってのせ、オーブントースターで焼く。
- ③ 大葉の上のおにぎりをのせて、皿に盛りつける。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

栄養価の高い桜えびや枝豆を入れて、栄養満点にしました。

平成30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**

カルボナーラ風そうめん

藍住中学校1年 板東 利奈



●材料(1人分)

- そうめん……………1束→茹でて冷やさずに皿に盛りつける
- A { 卵……………1個
粉チーズ……………大さじ3
めんつゆ(ストレート)…小さじ1
すりおろしにんにく…少量
牛乳……………大さじ1/2
- B { ほうれん草(冷凍)…50g } 食べやすい大きさにちぎり、
{ ハーフベーコン…4枚 } 600Wのレンジで1分加熱。
黒こしょう……………適量

1人分の栄養価

エネルギー:436kcal たんぱく質:23.5g 脂質:19.7g

炭水化物:38.3g カルシウム:324mg 塩分:2.1g

●作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ、Bと一緒にそうめんにつけ、黒こしょうをふる。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

毎年、だんだん味に飽きたり、余ってしまって困るそうめんを使ってアレンジできないかと思い、このレシピを考えました。

平成30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**

ノーカット簡単ドリア

藍住東中学校1年 松本 優莉



●材料(1人分)

A	ミックスベジタブル	50g
	トマト水煮缶	1/4 缶
	ポークビッツ	50g
B	固形コンソメ	1/4 個
	ケチャップ	大さじ1
	バター	小さじ1/2
	塩	少々
	ごはん	100g
	とろけるチーズ	40g

1人分の栄養価

エネルギー:585kcal たんぱく質:22.1g 脂質:29.4g

炭水化物:56.1g カルシウム:314mg 塩分:3.5g

●作り方

- ① A を鍋に入れて弱火で温め、さらに B を入れて味を整える。
- ② ごはんを入れて混ぜ、グラタン皿に入れてチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

いいところは作り方が本当に簡単のところですよ。なんの下処理もせず、ただ温めるだけでおいしいドリアが出来上がります。

しかも、野菜も摂れて栄養満点です。

平成30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

残いのそうめんて阿波ちぢみモーニングプレート

藍住東小学校6年 杉田 彩寧

●材料(1人分)

- そうめん……1/2 束→茹でて短く切る
豚バラ肉……50g→1 cm幅に切る
れんこん……50g→薄切り
- A { 酒……大さじ 1/2
醤油……大さじ 1/2
- 青ねぎ……2 本→3～4cm長さに切る
ちくわ……1 本→せん切り
- B { 小麦粉……大さじ2
卵……1個 →ボウルに卵を溶き、小麦粉を入れてよく混ぜる
- かつお節……ひとつまみ
サラダ油……小さじ1
- タレ
- ポン酢……大さじ1
砂糖……大さじ 1/2
ごま油……小さじ 1/2
すりごま……適量
すだち……1/2 個



1人分の栄養価

エネルギー:576kcal たんぱく質:22.7g 脂質:28.9g
炭水化物:50.7g カルシウム:75mg 塩分:3.2g

●作り方

- ① 豚肉とれんこんをボウルに入れ、Aを混ぜる。フライパンでしっかり炒め、ボウルに移して粗熱をとる。
- ② Bにサラダ油以外の材料を入れて混ぜ、油をひいたフライパンに平らに広げて、焼き色がつくまで両面焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ タレの材料を混ぜ合わせ、プチトマトとともに②に添える。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

夏の暑い時に食べたくなるのがそうめん。しかし、そうめんは余ってしまうことが多いので、徳島の特産物のれんこんややすだちが入ったものを考えて作りました。

平成30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**

のり巻きパン

藍住北小学校5年 天羽 紗也果



●材料(1人分)

- サンドイッチ用食パン・・・2枚
焼きのり・・・・・・・・・・1/2枚
- A { きゅうり・・・・・・・・・・10g→千切りスライサーでせん切りにする
人参・・・・・・・・・・10g→千切りスライサーでせん切りにする
魚肉ソーセージ・・・・1本
マヨネーズ・・・・・・・・小さじ2
(つまようじ・・・・・・・・2本)

1人分の栄養価

エネルギー:213kcal たんぱく質:7.5g 脂質:9.5g
炭水化物:25.5g カルシウム:44mg 塩分:1.2g

●作り方

- ① のりの上にパンを置き、Aをのせる。
- ② のりとパンをもってクルクルっと巻き、つまようじでとめる。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

朝食で簡単に野菜が摂れます。中身をウィンナーやハム、他の野菜に変えることで楽しめます。

忙しい朝でも食べやすいです。

平成30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

ツルムラサキの満点スープ

藍住南小学校6年 黒上 かいん



●材料(1人分)

- 水……………200ml
- A { 顆粒コンソメ…大さじ 1/2
- ツルムラサキ…80g→茎は 5 cm長さに切る。葉はざく切り →葉はのけておく
- じゃがいも…小 1 個→一口大にきる
- 人参……………1/4 本→短冊切り
- ソーセージ…3 本→半分に切る
- こしょう…少々

1人分の栄養価

エネルギー:298kcal たんぱく質:12.8g 脂質:17.4g
炭水化物:23.8g カルシウム:142mg 塩分:2.2g

●作り方

- ① 鍋に水と A を入れて中火にかける。野菜が柔らかくなれば、ツルムラサキの葉を入れて煮る。最後にこしょうをふる。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

栄養たっぷりのツルムラサキを使った料理です。パンにもご飯にも合うというのがポイントです。

平成30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

豚もやしのねぎポン酢

藍住中学校2年 徳元 溪水



●材料(1人分)

豚バラ肉……………100g→1 cmに切る
もやし……………1 袋
塩・こしょう……少々
酒……………大さじ1

ねぎダレ

ねぎ……………1/4 本→みじん切り
おろし生姜……小さじ 1/4
ポン酢……………大さじ 2
すりごま……………大さじ 1/2
ラー油……………小さじ1

} 合わせておく

1人分の栄養価

エネルギー:539kcal たんぱく質 19.7g 脂質:43.6g
炭水化物:11.4g カルシウム:103mg 塩分:2.1g

●作り方

- ①皿にもやし半量、豚肉半量を重ねて入れ、さらに残りのもやし・豚肉を入れる。
塩、こしょう、酒をふる。
- ②ラップをかけて、600W のレンジで火が通るまで加熱する。
- ③ねぎダレをかける。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ。

火を使わないのでやけどの心配がないことです。
調理工程が短いです。

平成30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

東京五輪丼

藍住東中学校1年 吉田 真飛



●材料(1人分)

ごはん…………茶わん 1 杯

鶏そぼろ(黒)

鶏ひき肉…………25g

サラダ油…………小さじ1/4

A { 砂糖…………小さじ 1/2
みりん…………小さじ 1/2
酒…………小さじ 1/2
醤油…………小さじ 1/2

なす(青)…………1/2 本(60g)→1cm厚さの半月切り

ごま油…………小さじ1

薄口醤油…………小さじ 1/2

プチトマト(赤)…3 個(30g) →4 つ割り

きゅうり(緑)…1/3 本(30g)→細切り

たくあん(黄)…10g→細切り

1 人分の栄養価

エネルギー:447kcal たんぱく質:10.7g 脂質 8.7g

炭水化物:77.9g カルシウム:34mg 塩分:1.4g

★野菜重量:120g

●作り方

- ①鶏そぼろを作る。フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、A を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ②フライパンにごま油を熱し、なすを炒め、しんなりしたら醤油をかける。
- ③器に温かいごはんを入れ、それぞれの具を、五輪マークをイメージして盛りつける。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◇◆

五輪マークの色の食材を選ぶのに苦労しました。そぼろ丼がすきなので、アレンジしたものを考えました。たくあんを入れたら、食感がよくなりました。一皿で野菜をたくさん食べれるのでオススメです。

平成30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

オクラたっぷりオムレツ・簡単ピザパン

藍住西小学校4年 清水 悠那



材料(1人分)

オクラたっぷりオムレツ

- A { オクラ……50g→薄切り
ウインナー……15g→薄切り
- B { 人参……15g→みじん切り
玉ねぎ……30g→みじん切り
サラダ油……小さじ1
塩・こしょう……少々
- C { 卵……1個
牛乳……小さじ1
ケチャップ……適量 } ボウルに入れて
混ぜる

簡単ピザパン

- イングリッシュマフィン……1個→半分を開く
- D { ウインナー……15g→薄切り
玉ねぎ……15g→薄切り
ケチャップ……大さじ1
とろけるチーズ……15g
乾燥パセリ……少量

サラダ

- レタス……20g
ミニトマト……2個
ドレッシング……少量

1人分の栄養価

エネルギー:456kcal たんぱく質:20.5g 脂質:24.0g
炭水化物:39.5g カルシウム:227mg 塩分:2.9g

★野菜重量:150g

●作り方

オクラたっぷりオムレツ

- ① フライパンに油をひいてBを炒め、続いてAを入れて炒め、塩・こしょうをふる。
- ② ①をCと合わせ、油をひいたフライパンに入れて焼く。はじめはかき混ぜながら、固まってきたら形を整えながら両面焼く。
- ③ 焼けたら切り分けて、ケチャップをつける。

簡単ピザパン

- ① パンにケチャップをぬり、Dとチーズをのせてオーブントースターで3~4分焼く。
- ② 乾燥パセリをのせる。

サラダ

- ① レタスとトマトを彩りよく盛りつける。

◆◇献立のいいところ、工夫したところ◆◇

オクラが少し苦手だったけど、オムレツにして食べるとおいしくて、いっぱい食べられるようになり、オクラが好きになれたことです。

平成30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)

鮭チャーハン

藍住中学校1年 高橋 朝香



●材料(1人分)

A	ごはん	200g	}	→ボウルに入れてよく混ぜ、 ごはんを入れてよく混ぜる
	卵	1個		
	ミックスベジタブル	75g		
	鮭フレーク	50g		
	ねぎ	10g		→キッチンバサミで小口切り
	ごま油	大さじ 1/2		
	だし醤油	大さじ 1/2		
	こしょう	少々		

1人分の栄養価

エネルギー:587kcal たんぱく質:20.4g 脂質:15.5g

炭水化物:82.3g カルシウム:87mg 塩分:2.3g

●作り方

- ① ごま油を熱したフライパンに A を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、鮭フレーク、ねぎを入れて炒める。
- ② 醤油を一回しして、こしょうで味を整える。

◆◇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。
ごま油のにおいと醤油がとても香ばしいです。