

令和4年度

# 朝食レシピ

## コンテスト

～ごはんやパンにあうおかず(主菜)～

高崎市では第3次食育推進計画の基本方針に「朝食摂取率の向上」を掲げています。今回は、ごはんやパンにあう肉・魚・卵・大豆及び大豆製品のうちのいずれかを使った主菜をテーマにコンテストを行いました。小学生533点、中学生1,073点、合計1,606点の応募の中から、優秀な6作品をご紹介します。



### 朝ごはんを食べて、元気に1日をスタート!

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーがまわり集中力アップ、体温があがる、体のリズムが整う、便秘の予防・解消などに効果があります。

バランスのとれた食事を心がけましょう!



高崎市食育マスコットキャラクター  
みらいすくん



**主食**・・・働く力になる  
ごはん、パン、めん類など

**主菜**・・・血や肉になる  
肉・魚・卵・大豆及び大豆製品

**副菜**・・・体の調子を整える  
野菜、きのこ、いも、海藻類など



# めんたいバナナの卵焼き

つかごし ゆうき  
塚越 由妃



- ★ひと口でバナナの甘みとめんたいこやのりのしょっぱさを味わえるところが、やみつきになります。
- ★シンプルな作り方なので、作りやすいと思います。



## [材料] (2人分)

めんたいこ	35~40g
バナナ	1本または2/3本
卵	3個
韓国のり	適量
サラダ油	大さじ1/2



## [作り方]

- ①めんたいこは、皮つきであれば中身を取り出す。
- ②バナナは幅5~8mmに切る。
- ③ボウルに卵を溶き、①と②を加え、よく混ぜる。  
(好みでめんたいこの皮を入れても良い。)
- ④フライパンに油をひき、中火で厚焼き卵を作っていく。
- ⑤食べやすい大きさに切り、ひと切れずつ韓国のりをのせたら完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー	258kcal	炭水化物	23.4g
	たんぱく質	14.6g	食塩相当量	1.4g
	脂質	12.2g		



# 栄養満点! 楽々豆乳オムレツ

つちや そら  
土屋 大翔



- ★フライパンを使わないため、簡単でコツもいらずにオムレツが作れます。
- ★お好みでケチャップやマヨネーズ等の調味料をかけることにより、味の変化を楽しむことができます。



## [材料] (2人分)

冷凍ほうれん草	30g
ハム	2枚
卵	2個
ピザ用チーズ	10g
調製豆乳	大さじ2
粉チーズ	4g
バター	5g



## [作り方]

- ①ほうれん草は解凍しておく。
- ②ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに卵を溶き、①②、ピザ用チーズ、調製豆乳を入れてよく混ぜる。
- ④耐熱皿を2皿用意し、それぞれバターをぬったら③を流し入れ、上から粉チーズをかける。
- ⑤オーブントースターで7分焼いたら完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー	159kcal	炭水化物	1.6g
	たんぱく質	11.3g	食塩相当量	0.8g
	脂質	11.5g		



# 厚あげの甘みそ焼き

おおつか  
大塚 くるみ



- ★フライパンを使わずに調理ができます。
- ★しょうがが入っているので、夏は夏バテ対策、冬は体を温めます。



## 【材料】(2人分)

厚あげ	2枚
しそ	4枚
マヨネーズ	大さじ1
いりごま	ひとつまみ
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうが(チューブ)	チューブ2cm分



## 【作り方】

- ① ④の調味料を混ぜておく。
- ② 厚あげは一口大に切る。
- ③ しそは洗い、ペーパータオルで水気をとったら、千切りにする。
- ④ アルミホイルに厚あげをのせ、厚あげの上に④をのせたら、まんべんなく広げる。更にその上にマヨネーズをかけたら、トースターで5～8分焼く。
- ⑤ 焼き色がついたらトースターから取り出し、上からごまをふりかけ、③のしそをのせたら完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー たんぱく質 脂質	262kcal 14.7g 19.2g	炭水化物 食塩相当量	6.4g 1.2g
-----------------	----------------------	---------------------------	---------------	--------------



# あっあげポケット

もとざわ かのん  
元澤 花望



- ★火を使わず、トースターで作れるので危なくないです。
- ★別の料理も同時に作れるくらい手軽です。



## 【材料】(2人分)

ツナ缶	1/2缶
スイートコーン	大さじ1
粉チーズ	大さじ1/2
厚あげ	1枚
マヨネーズ	小さじ1
ブラックペッパー	少々



## 【作り方】

- ① ツナ缶、コーン、粉チーズを混ぜる。
- ② 厚あげを半分に切る。切った断面に切り込みを入れ、ポケット状にする。
- ③ ①を②のポケットにつめる。
- ④ その上にマヨネーズをかけ、ブラックペッパーをふりかける。
- ⑤ トースターで10分焼いたら完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー たんぱく質 脂質	235kcal 15.1g 18.1g	炭水化物 食塩相当量	2.4g 0.5g
-----------------	----------------------	---------------------------	---------------	--------------



# ハム野菜

あだち けい  
安達 慶



✦ハムの油と、野菜&卵のヘルシーさがばつぐんに合います。



## [材料] (2人分)

卵	1個
カット野菜	1/2袋
ハム	4枚
サラダ油	大さじ1/2



## [作り方]

- 1 溶き卵を作り、その中にカット野菜を入れて混ぜる。
- 2 フライパンに油をひき、ハムを並べ、その上に①を4等分にしてのせていく。
- 3 ハムに焼き色がついたらひっくり返し、野菜側も焼く。両面に焼き色がついたら完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー	156kcal	炭水化物	4.4g
	たんぱく質	9.8g	食塩相当量	1.0g
	脂質	11.1g		



# 切干大根の台湾風卵焼

たかはし そうし  
高橋 創獅



✦家庭科の授業で卵黄には脂肪、卵白にはたんぱく質やビタミンが含まれていると知って、卵はとりやすいし、非常に栄養価の高い食材だと思い卵料理を作りました。  
✦意外とごはんがすすむので、食べやすくてとてもおいしいです。



## [材料] (2人分)

切干大根	10g
ねぎ	1/4本
卵	2個
ツナ缶(ノンオイル)	1/2缶
塩	小さじ1/4弱
こしょう	少々
ごま油	大さじ1/2 (×2)
酒	小さじ2
① しょうゆ	小さじ2
砂糖	ひとつまみ



## [作り方]

- 1 切干大根は戻して水気をしぼり、食べやすい大きさにざく切りする。
- 2 ねぎは小口切りにする。
- 3 ボウルに卵を溶き、②のねぎ、ツナ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 4 フライパンにごま油をひき、切干大根を炒める。①で味付けしたら、③の中に加える。
- 5 再びフライパンにごま油をひき、④を流し入れ、ざっくりと混ぜたら焼き色が付くまで加熱する。
- 6 ひっくり返し、両面に焼き色がついたら完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー	187kcal	炭水化物	6.2g
	たんぱく質	13.0g	食塩相当量	2.0g
	脂質	11.5g		