

令和5年度

朝食レシピ コンテスト

～朝にも野菜をプラス[♪](副菜)～

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、野菜を使ったおかず（副菜）をテーマにコンテストを行いました。小学生382点、中学生925点、合計1,307点の応募の中から、優秀な6作品をご紹介します。



朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚め、動きやすくなり、1日を元気にスタートさせることができます。

食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

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



副菜



主菜



主食



汁物

また、朝ごはんを食べなかったり、おにぎりやパンなどだけですませると野菜は不足しがちです。350gの野菜を食べるためには、おかず（副菜）で1日5皿の野菜料理が目安です。朝にも1皿（約70g）の野菜をプラスしましょう。

野菜は1日350gを
目標に食べよう

高崎市食育マスコットキャラクター
みらいすくん



【主催】高崎市保健所健康課 027-381-6114

【協賛】群馬ヤクルト販売(株)



ホームページはこちら



小学生の部
最優秀賞

ほうれん草と枝豆の のりマヨあえ

さとう そうた
佐藤 奏太

箕郷東小学校・6年



アピールポイント

★味付けはしょうゆやめんつゆではなく、
味付けのりにしました。

[材料]	[分量] (2人分)
ほうれん草	90g
むき枝豆 (冷凍)	40g
にんじん	15g
ひじき (乾)	1g
味付けのり	7枚
マヨネーズ	大さじ1と1/2
すりごま	大さじ1

調理時間
15分

【作り方】

- ① ひじきは水でもどし水気をきる。枝豆は解凍する。
- ② にんじんは4~5cm長さの千切りにし、ほうれん草は茎と葉の部分に分けて、にんじんと同じ長さに切る。
- ③ にんじん、ほうれん草の茎、ほうれん草の葉の順で同じ鍋でゆで、ざるにあげ水で冷やし、水気をしぼる。
- ④ ボウルに全ての材料を入れて混ぜる。手でちぎった味付けのりを加えたら完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	145kcal	6.2g	11.0g	6.8g	0.4g



中学生の部
最優秀賞

キャベツと桜えびの めんつゆいため

とも の たくま
友野 匠麻

箕郷中学校・1年



アピールポイント

★野菜のために桜えびを加える事ではなやかで
美味しくなります。

[材料]	[分量] (2人分)
キャベツ	120g
ピーマン	40g
桜えび	10g
めんつゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
いりごま	適量

調理時間
15分

【作り方】

- ① キャベツは2cm幅のざく切りにし、ピーマンはへたを取り、種を取らずに縦に細切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①と桜えびを炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたらめんつゆを加え、皿に盛る。ごまをふったら完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	103kcal	4.8g	6.8g	6.1g	1.0g



小学生の部
優秀賞

ズッキーニのミルフィーユ

たけむら みおり
竹村 美緒莉
中川小学校・5年



アピールポイント

- ★簡単なのに見た目がかわいくて美味しい。
- ★たんぱく質もとれます。

[材料]	[分量] (2人分)
ズッキーニ	100g
ハム	4枚
ミニトマト	8個
チーズ	20g

調理時間
20分

[作り方]

- ズッキーニはピーラーでスライスする。
- ハムは3等分に切る。
- ミニトマトは半分に切る。
- ズッキーニとハムを層になるように重ねる。
- 上にチーズ、トマトの順にのせてオーブントースターで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	炭水化物	食塩相当量
	131kcal	10.0g	8.3g	4.9g	1.3g



中学生の部
優秀賞

野菜色どり副菜

すずき さえ
鈴木 沙英
新町中学校・1年



アピールポイント

- ★食欲をそそる色の野菜を使って料理しました。
- ★食欲がない朝でも食べられるようにカレー粉で少しスパイシーにしました。
- ★最後に粉チーズをかけることで味がまろやかになります。

[材料]	[分量] (2人分)
枝豆(冷凍)	30g
玉ねぎ	80g
ほうれん草	40g
コーン(缶)	20g
油	小さじ1
粉チーズ	適量
カレー粉	小さじ1/3
塩	ひとつまみ
塩こしょう	適量

調理時間
10分

[作り方]

- 枝豆は解凍し、皮をむく。
- 玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は3~4cm幅に切る。
- フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら枝豆、コーン、ほうれん草を入れる。
- 塩とカレー粉を入れ、1分ほど炒めたら、塩こしょうで味をととのえる。
- お皿に盛りつけ、粉チーズをかけて完成。

栄養成分 (1人当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	72kcal	3.2g	3.4g	7.9g	0.3g



小学生の部
優秀賞

トマトとナスのぽん酢あえ

ひぐち ゆい
樋口 結衣
中央小学校・6年



アピールポイント

★油あげをカリカリになるまで焼いてぽん酢を入れて味をつけました。

[材料]	[分量] (2人分)
ナス	2本
ミニトマト	6個
油揚げ	1/2枚
ぽん酢	大さじ3
ごま油	大さじ2

調理時間
20分

[作り方]

- 1 ナスは2cm幅の半月切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- 2 フライパンにごま油をひき、ナスを炒める。ナスがしんなりしたらミニトマトを入れてさっと炒め、皿に盛る。
- 3 同じフライパンで、手でちぎった油揚げをカリカリになるまで焼く。
- 4 皿に盛った②のトマトとナスの上に油揚げをのせて、ぽん酢をかけたら完成。

栄養成分 (1人当たり)

・エネルギー	149kcal	・炭水化物	8.0g
・たんぱく質	18.8g	・食塩相当量	1.6g
・脂質	4.4g		



中学生の部
優秀賞

カラフル切り干し大根

かない こう
金井 向
大類中学校・2年



アピールポイント

- ★ぽん酢で味付けしているため、さっぱりとしていて朝でも食べやすいです。
- ★冷凍オクラを使いゆでる時間をなくして短い時間で作れるようにしました。

[材料]	[分量] (2人分)
切り干し大根	18g
にんじん	50g
冷凍オクラ	30g
ぽん酢	大さじ1と1/2
かつお節	適量
いりごま	適量

調理時間
15分

[作り方]

- 1 オクラは電子レンジで解凍する。その間に切り干し大根を水で2、3回洗う。
- 2 洗った切り干し大根を水で4分間戻す。その間ににんじんを細かく千切りにする。
- 3 水で戻した切り干し大根の水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- 4 オクラ、にんじん、切り干し大根をボウルに入れ、ぽん酢であえ、冷蔵庫で5分冷やす。
- 5 味がなじんだら、かつお節とごまをふり完成。

栄養成分 (1人当たり)

・エネルギー	49kcal	・炭水化物	10.3g
・たんぱく質	2.1g	・食塩相当量	0.4g
・脂質	0.4g		