

令和3年度

朝食レシピコンテスト

～お手軽朝食レシピ～



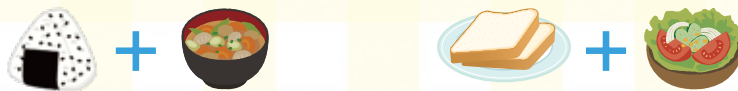
高崎市では、第3次食育推進計画の基本方針に「朝食摂取率の向上」を掲げています。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーがまわり集中力アップ、体温があがる、体のリズムが整う、便秘の予防・解消などに効果があります。毎日朝ごはんを食べて、元気な1日を過ごしましょう！

朝ごはんを食べる3ステップ

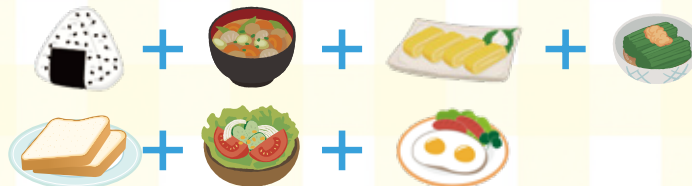
ステップ1 朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは1品食べましょう！



ステップ2 食べる習慣ができたなら、食品を組み合わせさせて食べましょう！



ステップ3 主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べましょう！



- *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、大豆製品など
- *副菜 体の調子を整える 野菜、きのこ、いも、海藻類など



高崎市食育マスコットキャラクター
みらいすくん

納豆とチーズの ジャパニーズオムレツ

乗附小学校 5年

さとう はな か
佐藤 花香

小学生の部
最優秀賞

アピールポイント



★
スパニッシュオムレツをヒントに、じゃがいもの代わりにごはんを入れて、朝ごはんに欠かせない納豆、卵、そして野菜を入れてジャパニーズオムレツを作りました。

★
1皿で3色食品群が一度にとれるところもポイントです。

【栄養成分（1人当たり）】

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 311kcal |
| たんぱく質 | 16.8g |
| 脂質 | 15.0g |
| 炭水化物 | 25.3g |
| 食塩相当量 | 1.5g |

調理時間
20分

材料（2人分）

| | |
|------------|--------|
| オクラ | — 3本 |
| ミディトマト | — 2個 |
| 卵 | — 2個 |
| ごはん | — 100g |
| 納豆 | — 1パック |
| ピザ用チーズ | — 40g |
| めんつゆ（3倍濃縮） | — 大さじ1 |
| こしょう | — 少々 |
| サラダ油 | — 小さじ1 |

作り方

- ① オクラは塩をふり、まな板の上で数回転がしうぶ毛をとったら水で洗い、小口切りにする。トマトの半分量は角切り、もう半分量は輪切りにする。
- ② ボールに卵を割り入れ、ごはんを加えて混ぜる。
- ③ ②に、①のオクラ2/3量、角切りトマト、Aを加えて混ぜる。
- ④ 小さめのフライパンにサラダ油をひき③を入れ、上に残り1/3量のオクラと輪切りにしたトマトをのせる。
- ⑤ 卵が固まってきたらひっくり返し、約1分加熱して完成。

カリッとジューシー！！ 簡単照り焼きトースト

箕郷中学校 1年

まつい たまき
松井 環希

中学生の部
最優秀賞

アピールポイント



★
このトーストは、1枚で5大栄養素を全て摂取できる優れもの!! しかも、やきとり缶を使っているので時短ができて、朝の忙しいときにピッタリです。

★
我が家では、夕飯で残ったサラダを使うことで更に時短ができました!

【栄養成分（1人当たり）】

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 350kcal |
| たんぱく質 | 16.3g |
| 脂質 | 16.0g |
| 炭水化物 | 36.0g |
| 食塩相当量 | 2.0g |

調理時間
20分

材料（2人分）

| | |
|-------------|--------|
| キャベツ | — 大1枚 |
| ピーマン | — 1個 |
| きゅうり | — 1/4本 |
| ミニトマト | — 3個 |
| 食パン | — 2枚 |
| マーガリン | — 小さじ2 |
| やきとり缶詰(たれ味) | — 1缶 |
| マヨネーズ | — 小さじ2 |
| プロセスチーズ | — 2枚 |
| きざみのり | — 適量 |

作り方

- ① キャベツは千切り、ピーマンは細切り、きゅうりは斜め薄切り、ミニトマトは1/4のくし切りにする。
- ② 食パンにマーガリンをぬり、野菜、やきとりの順にのせていく。やきとり缶詰のたれも一緒にのせる。
- ③ マヨネーズをかけ、プロセスチーズを手でちぎりながらのせる。
- ④ トースターで焼き色を見ながら3～5分焼く。
- ⑤ 上にきざみのりをのせたら完成。

豆腐とはんぺんの ふわふわ焼き

八幡小学校 5年

よしだ ここあ
吉田 心愛

小学生の部
優秀賞



アピールポイント

★
ふわふわ、もちもちです！添えに
レタスをつけるとよく合います。

【栄養成分（1人当たり）】

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 243kcal |
| たんぱく質 | 13.0g |
| 脂質 | 14.3g |
| 炭水化物 | 15.5g |
| 食塩相当量 | 2.7g |

調理時間
25分

材料（2人分）

| | | |
|----------|---|---------|
| 木綿豆腐 | — | 150g |
| オクラ | — | 4本 |
| ハーフベーコン | — | 3枚 |
| はんぺん | — | 110g |
| 塩 | — | 小さじ 1/3 |
| A 顆粒和風だし | — | 小さじ 1 |
| 片栗粉 | — | 大さじ 1 |
| コーン缶 | — | 30g |
| サラダ油 | — | 大さじ 1 |

作り方

- 豆腐は水気を切る。オクラは塩をふり、まな板で数回転がしうぶ毛をとったら水で洗い、小口切りにする。ベーコンは1cm角に切る。
- 袋に豆腐、はんぺん、Aを入れて、よく揉んで混ぜ合わせる。
- ②に、①のオクラ、ベーコンとコーンを加えて混ぜ合わせるようにして軽く揉み、袋から取り出して、成形する。
- フライパンにサラダ油をひき、③を入れて中火で両面がきつね色になるまで焼いたら完成。

蒸し鶏とシャキシャキ 野菜のスープごはん

八幡中学校 3年

わたなべ しの
渡邊 詩乃

中学生の部
優秀賞



アピールポイント

★鶏ささみ肉を市販のサラダチキン
にすると、更に簡単に作れます。
★1年中手に入る食材でできます。
★乾燥わかめとごまを卵に混ぜるこ
とで、汁に沈まず残さず食べられます。
★1～6群まで1皿に全て入って
いて、野菜のシャキシャキ感も楽しめ
ます。
★スープでご飯をさらっと食べられ
ます。夏なら汁を冷たくアレンジ！
ごはんの代わりにそうめんでもおい
しいです。

【栄養成分（1人当たり）】

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 493kcal |
| たんぱく質 | 24.2g |
| 脂質 | 10.7g |
| 炭水化物 | 66.4g |
| 食塩相当量 | 2.2g |

調理時間
25分

材料（2人分）

| | | |
|----------|---|-----------|
| 鶏ささみ肉 | — | 2本 |
| 酒 | — | 50ml |
| 塩 | — | 少々 |
| しょうが | — | 5g |
| しよねぎ | — | 1/3本 |
| 長ねぎ | — | 1/2個 |
| 玉ねぎ | — | 1/4本 |
| にんじん | — | 1/4本 |
| 豆苗 | — | 1/3パック |
| 卵 | — | 2個 |
| 乾燥わかめ | — | 2つまみ |
| ごま | — | 2つまみ |
| サラダ油 | — | 小さじ 1 |
| お湯 | — | 400ml |
| 鶏がらスープの素 | — | 小さじ 2 |
| 塩 | — | 少々 |
| ごはん | — | 2膳 (300g) |
| レモン汁 | — | 小さじ 2 |
| ごま油 | — | 小さじ 1 |

作り方

- 鶏ささみ肉は筋を取ってからフォークで穴をあけ、耐熱皿に入れて酒、塩をふる。
- しょうがを千切り、長ねぎを斜め切りにし、①にのせる。
- ②にラップをして、600Wの電子レンジで2分加熱、裏返して1分30秒加熱して冷ます。冷めたら、ささみを食べやすい大きさにほぐしておく。
- 玉ねぎはスライス、にんじんは薄い拍子切り、豆苗は3cm幅に切る。
- ④の玉ねぎとにんじんに小さじ 1程の水を加え、ラップをして 600W の電子レンジで 2分加熱したら、豆苗を加えあと1分加熱する。
- 卵を割りほぐし、くだいた乾燥わかめとごまを加え、油をひいたフライパンで大きめの炒り卵を作る。
- お湯に鶏がらスープの素と塩を加えて溶かす。
- 器を2個用意し、それぞれごはんを盛り、野菜、炒り卵、ささみをのせる。上から⑦のスープ、レモン汁とごま油をかけたら完成。

韓国風玉子蒸し

小学生の部
優秀賞

材料(2人分)

| | | |
|--------------|---|---------|
| 冷凍ほうれん草 | — | 60g |
| しょう油 | — | 小さじ 1/2 |
| ごま油 | — | 小さじ 1 |
| かに風味かまぼこ | — | 50g |
| 卵 | — | 2個 |
| 水 | — | 100ml |
| 鶏がらスープの素 | — | 小さじ 1弱 |
| ピザ用チーズ | — | 40g |
| 冷凍、もしくは刻み小ねぎ | — | 6g |

作り方

- ① 丼ぶり(もしくは大きめの茶碗)を2個用意し、材料の半分量を入れていく。
- ② 丼ぶりに冷凍ほうれん草を入れラップをして、500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ ②にしょう油とごま油を入れて混ぜてから、かに風味かまぼこを適当な大きさにほぐしながら加える。そこに卵を割り入れ、水と鶏がらスープの素を加えて混ぜる。
- ④ ふんわりラップをして、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ⑤ 一度取り出し、スプーンで3回程かき混ぜ、チーズを真ん中に押し入れて再びラップをしたら、1分30秒加熱する。
- ⑥ 上に小ねぎをのせたら完成。

【栄養成分(1人当たり)】

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 195kcal |
| たんぱく質 | 15.0g |
| 脂質 | 12.6g |
| 炭水化物 | 4.3g |
| 食塩相当量 | 2.1g |

調理時間
20分はんぺんと卵の
ふっくら餡かけ

中央中等教育学校 2年

くぼももこ
久保 桃子中学生の部
優秀賞

材料(2人分)

| | | |
|----------|---|-------|
| 木綿豆腐 | — | 175g |
| 卵 | — | 2個 |
| ニラ | — | 2本 |
| かに風味かまぼこ | — | 4本 |
| はんぺん | — | 55g |
| めんつゆ | — | 小さじ 1 |

【餡】

| | | |
|------|---|---------|
| A 砂糖 | — | 小さじ 1 |
| しょう油 | — | 小さじ 1 |
| みりん | — | 大さじ 1 |
| 片栗粉 | — | 大さじ 1/2 |
| 水 | — | 大さじ 1 |

作り方

- ① 豆腐は水気をきり、卵は溶いておく。
- ② ニラはざく切り、かに風味かまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ③ 袋に豆腐とはんぺんを入れてよく揉んで混ぜ合わせ、そこに溶き卵、ニラ、めんつゆを入れてもう一度揉む。
- ④ 器(丼ぶりや大きめの茶碗)を2個用意し③をそれぞれ入れたら、上にかに風味かまぼこをのせる。
- ⑤ ④にラップをして、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ⑥ Aを混ぜ合わせ、水で溶いた片栗粉を加えたら、電子レンジで30秒加熱する。
- ⑦ ⑤に⑥の餡をかけて完成。

【栄養成分(1人当たり)】

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 227kcal |
| たんぱく質 | 18.4g |
| 脂質 | 9.2g |
| 炭水化物 | 16.2g |
| 食塩相当量 | 2.0g |

調理時間
20分

アピールポイント

★
切って、混ぜて、レンジするだけでOK! 電子レンジだからごける心配もありません。

★
ニラはアスパラガスやいんげん、枝豆等でも代用できます!

★
栄養豊富な簡単料理です。