



令和6年度



朝食レシピ コンテスト

元気をつくるご飯レシピ(主食)



高崎市第4次食育推進計画の基本施策では家庭における食育の推進において朝食摂取率の向上を掲げています。今回はご飯を使った料理(主食)をテーマにコンテストを行いました。小学生348点、中学生586点の計934点の応募の中から優秀な6作品をご紹介します。



朝食を食べるための生活のポイント

朝食を食べることで、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。おいしく朝食を食べるためにも、生活を整えることが大切です。

- 1 早寝早起きをする
- 2 日の光を浴びて体を目覚めさせる
- 3 遅い時間の食事は控える
- 4 家族で楽しく食べる



高崎市食育
マスコットキャラクター
みらいすくん

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

【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

枝豆とベーコンのガレット風おやき

たかむら あか ね
高村 紅寧

八幡小学校・6年



栄養成分
(1人当たり)

・エネルギー	515kcal	・炭水化物	59.9g
・たんぱく質	22.5g	・食塩相当量	1.5g
・脂質	22.6g		

アピールポイント

- ★ご飯とチーズでエネルギー、卵と枝豆とベーコンでたんぱく質がとれます。
- ★固まっていて食べやすいです。
- ★ケチャップをつけてもおもしろく食べられます。

[材料]

ご飯 300g
卵 2個
むき枝豆(冷凍) 30g
ベーコン 1枚
ピザ用チーズ 40g
塩 1つまみ
サラダ油 小さじ2
あらびき黒こしょう 少々

[分量](2人分)

調理時間
18分

[作り方]

- ① 卵はほぐして、塩を加えて混ぜる。
- ② ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ ボウルにご飯と①、②、枝豆、ピザ用チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を1cmほどの厚さになるように丸く広げ、弱火で両面を焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら皿に盛り、黒こしょうをふり完成。



中学生の部
最優秀賞

片手でもてる! オムレツおにぎり

うし き あおい
牛木 葵

八幡中学校・1年



栄養成分
(1人当たり)

・エネルギー	467kcal	・炭水化物	60.2g
・たんぱく質	22.7g	・食塩相当量	1.9g
・脂質	16.8g		

アピールポイント

- ★片手で手軽に食べることができます。
- ★具をお好みで変えてもおいしいです。

[材料]

ご飯 300g
卵 2個
むき枝豆(冷凍) 30g
ツナ 40g
かつお節 4g
牛乳 小さじ2
スライスチーズ 20g
しょうゆ 大さじ1

[分量](2人分)

調理時間
10分

[作り方]

- ① 枝豆は解凍する。ツナは汁気をきる。
- ② 卵はほぐして牛乳を加えて混ぜ、フライパンで薄焼き卵を焼く。
- ③ ご飯に枝豆、ツナ、かつお節、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、ラップで包んで、スティック状にする。
- ④ ラップの上に②の薄焼き卵を置き、③とスライスチーズをのせて包んだら完成。





小学生の部
優秀賞

あっさり和風たまごどん

まつなが あかね
松永 茜
車郷小学校・6年



栄養成分
(1人当たり)

・エネルギー	284kcal	・炭水化物	63.3g
・たんぱく質	6.6g	・食塩相当量	0.6g
・脂質	1.5g		

—— アピールポイント ——

- ★サクサクした食感を出すために長いものを大きめに切りました。
- ★ごまをかけると香ばしくなります。

【材料】	【分量】(2人分)
ご飯	300g
卵	2個
オクラ	2本
長いも	50g
しらす	20g
きざみのり	少々
めんつゆ	大さじ1/2
塩	少々
サラダ油	小さじ1
ごま	少々



【作り方】

- ① オクラは2mmの輪切り、長いもは1cmの角切りにする。
- ② 卵をほぐして、めんつゆを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①としらすと塩を加えて炒める。
- ④ ③に②を加え、少し固まるまで焼く。
- ⑤ 茶碗にご飯を盛り、上にきざみのりをのせる。その上に④をのせ、ごまをかけて完成。



中学生の部
優秀賞

サラダチキンと枝豆の混ぜご飯

さ さ き そうすけ
佐々木 蒼涼
箕郷中学校・1年



栄養成分
(1人当たり)

・エネルギー	411kcal	・炭水化物	62.1g
・たんぱく質	17.2g	・食塩相当量	0.7g
・脂質	12.7g		

—— アピールポイント ——

- ★さっぱりしていて、朝から食べやすいです。
- ★サラダチキンを使ってたんぱく質がしっかりとれるようにしました。

【材料】	【分量】(2人分)
ご飯	300g
サラダチキン	35g
さやつき枝豆(冷凍)	100g
しょうが	5g
小ねぎ	2本
しらす	20g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
きざみのり	少々
ごま	少々



【作り方】

- ① 枝豆を解凍し、さやから実を取り出す。
- ② サラダチキンはほぐす。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、③としらすを中火で2分炒める。一度火を止めたらしょうゆを加えてよく混ぜる。
- ⑥ ボウルにご飯と①～⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 茶碗に盛り、きざみのりとごまをかけて完成。



小学生の部
優秀賞

磯香るカレーご飯

すずき おうすけ
鈴木 央理

新町第一小学校・5年

アピールポイント

★ご飯に焼きのりを加えました。焼きのりを加えることでおにぎりにしやすいです。



栄養成分
(1人当たり)

・エネルギー	284kcal	・炭水化物	63.3g
・たんぱく質	6.6g	・食塩相当量	0.6g
・脂質	1.5g		

[材料]	[分量](2人分)
ご飯	300g
にんじん	10g
たまねぎ	10g
むき枝豆(冷凍)	10g
焼きのり	4g
カレー粉	小さじ1
みりん	小さじ2
めんつゆ	大さじ1と1/2
塩	少々
粉チーズ	少々

調理時間
5分



【作り方】

- ① にんじんとたまねぎはみじん切りにし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② 焼きのりは細かくちぎり、枝豆は解凍する。
- ③ ①にカレー粉、みりん、めんつゆ、塩を加え、電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱する。
- ④ ご飯に焼きのり半量と枝豆、③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、残りの焼きのりと粉チーズをかけて完成。



中学生の部
優秀賞

朝から栄養モリライス!

さかのうえ こなつ
坂ノ上 小夏

塚沢中学校・1年

アピールポイント

★たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどの栄養素を朝からとることができます。
★1日を元気に過ごせるよう、願いをこめてレシピを考えました。



栄養成分
(1人当たり)

・エネルギー	327kcal	・炭水化物	65.1g
・たんぱく質	10.3g	・食塩相当量	1.7g
・脂質	4.0g		

[材料]	[分量](2人分)
ご飯	300g
切り干し大根	5g
はんぺん	1/2枚
小松菜	20g
塩こんぶ	6g
かつおぶし	1g
しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1

調理時間
7分



【作り方】

- ① 切り干し大根をお湯で5分程度もどしたら水気をしぼり、2cm幅に切る。
- ② はんぺんは1cm角、小松菜は2cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を炒め①を加えて混ぜる。
- ④ ボウルにご飯を入れ、③と塩こんぶ、かつおぶし、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 茶碗に盛り完成。