

令和7年度

# 朝食レシピ コンテスト

## ～簡単おいしいおかずレシピ(主菜)～

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94点、中学生765点の計859点の応募の中から優秀な6作品をご紹介します。



## 1日のスタートは朝食から！

朝食は体を目覚めさせる働きがある大切な食事です。  
朝食をしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



高崎市食育マスコットキャラクター  
みらいすくん

### 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

## レンジで簡単！ ハーブソルトチキン

たかはし そら  
高橋 蒼空  
中央小学校・6年



### アピールポイント

- ★包丁も火も使わず作れます。
- ★きのこや玉ねぎ、キャベツなどの他の野菜を使ってもおいしいです。

#### [材料]

#### [分量] (2人分)

からあげ用鶏もも肉 — 200g  
冷凍皮つきポテト — 60g  
冷凍ブロッコリー — 60g  
ミニトマト — 4個  
スライスチーズ — 2枚  
A 〓 オリーブ油 — 小さじ2  
〓 ハーブソルト — 適量

調理時間  
15分

#### [作り方]

- ① 鶏もも肉と冷凍皮つきポテト、冷凍ブロッコリー、ミニトマトはボウルに入れ、Aを加え混ぜる。
- ② クッキングシートの中央に①を置き、上からチーズをのせて、クッキングシートを包む。電子レンジ(500w)で6分ほど加熱したら完成。

#### 栄養成分 (1人当たり)

・エネルギー	398kcal	・炭水化物	11.1g
・たんぱく質	23.9g	・食塩相当量	0.9g
・脂質	30.3g		

中学生の部  
最優秀賞

## 鮭とブロッコリーの はさみ焼き

すずき ひなこ  
鈴木 日奈子  
佐野中学校・1年



### アピールポイント

- ★鮭フレークとブロッコリーの組み合わせで栄養バランスが整っています。

#### [材料]

#### [分量] (2人分)

はんぺん — 2枚  
鮭フレーク — 6g  
冷凍ブロッコリー — 60g  
スライスチーズ — 2枚  
マヨネーズ — 小さじ1  
油 — 小さじ1

調理時間  
15分

#### [作り方]

- ① はんぺんは斜め半分に切り、切り口に切り込みを入れ、ポケット状にする。
- ② ブロッコリーは耐熱容器に入れ、電子レンジ(500w)で2分ほど加熱する。適当な大きさに切り、鮭フレークとマヨネーズとあえる。
- ③ スライスチーズは斜め半分に切る。
- ④ はんぺんの切れ目に②と③を入れ、油をひいたフライパンで両面を1分ほど焼いて完成。

#### 栄養成分 (1人当たり)

・エネルギー	204kcal	・炭水化物	13.5g
・たんぱく質	16.3g	・食塩相当量	2.0g
・脂質	10.2g		

小学生の部  
優秀賞

## レンジで簡単さばトマト

あ く ざ わ ち は る  
阿久澤 千晴  
京ヶ島小学校・6年



### アピールポイント

- ★ご飯にもパンにも合います。
- ★電子レンジで簡単にできます。
- ★魚が苦手な弟も食べられました。

#### [材料] [分量] (2人分)

さばのみそ煮缶	190g
玉ねぎ	40g
しめじ	40g
トマトジュース (無塩)	100ml
コンソメ	小さじ1
粉チーズ	少々

調理時間  
10分

#### [作り方]

- 1 玉ねぎはスライスし、しめじは手で割く。
- 2 さばのみそ煮缶は汁ごと耐熱容器に入れ、簡単にほぐす。
- 3 2に1とトマトジュース、コンソメを加え、軽くラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分ほど加熱する。
- 4 電子レンジから一度取り出して、やさしく混ぜ、再び電子レンジ(600w)で2分ほど加熱する。
- 5 器に盛り付け、上から粉チーズをかけて完成。

#### 栄養成分 (1人当たり)

・エネルギー	232kcal	・炭水化物	11.9g
・たんぱく質	17.0g	・食塩相当量	2.2g
・脂質	13.7g		

中学生の部  
優秀賞

## たんぱくナゲット

お ぬ ま め い  
小沼 萌彩  
吉井中央中学校・1年



### アピールポイント

- ★ポリ袋を使って簡単に作れ、手が汚れません。
- ★手軽にたんぱく質をとることができます。
- ★お好みでケチャップをつけて食べてもおいしいです。

#### [材料] [分量] (2人分)

鶏むねひき肉	100g
卵	1個
冷凍むき枝豆	20g
コーン	20g
ピザ用チーズ	20g
片栗粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

調理時間  
10分

#### [作り方]

- 1 ポリ袋にAの材料を全て入れ、袋の中でよく混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油をひく。袋の角を2cmほど切り、フライパンに一口大になるように1を絞り出す。
- 3 中火で両面を3～4分焼き、焼き色がついたら完成。

#### 栄養成分 (1人当たり)

・エネルギー	268kcal	・炭水化物	8.0g
・たんぱく質	16.7g	・食塩相当量	0.6g
・脂質	19.6g		



小学生の部  
優秀賞

## ミートドリーム マッシュポワレ

はぎわら りょう  
萩原 遼  
金古小学校・5年



栄養成分  
(1人当たり)

・エネルギー	350kcal	・炭水化物	26.2g
・たんぱく質	23.8g	・食塩相当量	1.7g
・脂質	20.7g		

### アピールポイント

- ★ひき肉とチーズと枝豆でたんぱく質がとれます。
- ★ご飯にもパンにも合います。
- ★とにかくおいしいです。

#### 【材料】

#### 【分量】(2人分)

豚ひき肉	120g
じゃがいも	200g
冷凍むき枝豆	50g
塩	少々
こしょう	少々
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
一味	少々
ピザ用チーズ	50g

調理時間  
20分

#### 【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむいて輪切りにする。
- 2 耐熱容器にじゃがいもを入れ、電子レンジ(500w)で7分ほど加熱する。
- 3 じゃがいもをマッシュし、枝豆と塩、こしょうを加え、平たく成形する。
- 4 豚ひき肉はフライパンで炒め、Aで味付けをし、3の上にのせる。
- 5 ピザ用チーズを上のにせ、電子レンジ(500w)で5分ほど加熱したら完成。

中学生の部  
優秀賞

## レンジで簡単 納豆チーズオムレツ

なかがわ しょうた  
中川 翔太  
八幡中学校・1年



栄養成分  
(1人当たり)

・エネルギー	173kcal	・炭水化物	5.2g
・たんぱく質	13.6g	・食塩相当量	0.8g
・脂質	11.5g		

### アピールポイント

- ★納豆とチーズと海苔の佃煮の組み合わせは合います。

#### 【材料】

#### 【分量】(2人分)

卵	2個
納豆	1パック
ピザ用チーズ	30g
海苔の佃煮	4g
牛乳	30ml
塩	少々
こしょう	少々
青のり	少々
ミニトマト	適量

調理時間  
15分

#### 【作り方】

- 1 納豆はタレを入れて混ぜる。
- 2 卵はボウルに割り入れ軽くとき、1とピザ用チーズ、海苔の佃煮、牛乳を加え、よく混ぜる。
- 3 耐熱の深皿にラップをしき、2を半量入れ、電子レンジ(600w)で1分半ほど加熱する。
- 4 電子レンジから一度取り出して、やさしく混ぜ、再び電子レンジ(600w)で2分ほど加熱する。
- 5 電子レンジから取り出し、ラップを持ち上げて半円状になるように形成する。
- 6 ラップを外し、皿に盛り付け、上から青のりをかける。ミニトマトを添えて完成。