

令和元年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 最優秀賞 ピザ風春巻き 苦手な野菜をたっぷり食べよう!!

坂越小学校3年生 <sup>はた お ひ さ き</sup> 畑尾妃紗希さん・坂越小学校1年生 <sup>な ゆ き</sup> 菜唯希さん・<sup>ま よ</sup> 真代さんの作品



### アピールポイント

冷蔵庫にある野菜やきのこと類など手軽にアレンジすることができる。中に入れる具だけ、一度に大量に作り、冷凍保存しておく、さらに時短ができる。子ども達が苦手なものを細かく切って巻いているので、知らない間に食べてしまっていることがある。春巻きですが、油で揚げるのではなく、トースターを使うことで、ヘルシー&時短&片付けが楽になる。春巻きの皮だけでなく、餃子の皮でも代用がきく。

### 材料（2人分）

春巻きの皮	10枚
玉ねぎ	大1/2個
ピーマン	2個
じゃがいも	大1個
ウインナー	4本
塩こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
チーズ	お好みの量

### 作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、ウインナーをみじん切りにし、耐熱皿に入れ、レンジで3分間温める。
- ② ①に塩こしょう、ケチャップ、マヨネーズで味付けをする。
- ③ ①、②をしている間に春巻きの皮を準備し、巻いていく。
- ④ 巻いた春巻きをトースターで約4分間焼いて、出来上がり。

令和元年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（平田調理専門学校長賞）

## クレオパトラのキーマカレー

高雄小学校4年生 おけぐち さ み 桶口紗未さん・まさき 正樹さんの作品



### アピールポイント

栄養たっぷり、クレオパトラも愛したモロヘイヤをキーマカレーに入れると、ネバナバとして、食欲がモリモリ元気いっぱいの朝ごはんになりました。とてもびっくりするほどおいしかったので、家族のリクエストが何度もあり、夏休みで5回もパパと一緒に作りました。1度、他の人にも作って食べさせてあげたい自信作です。

### 材料（2人分）

モロヘイヤ	2袋
ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
パプリカ（ピーマン）	1個
トマト缶	1缶
カレー粉	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
コンソメスープ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
チューブにんにく	小さじ1
チューブしょうが	小さじ1
ご飯	お茶碗2杯

### 作り方

- ① モロヘイヤを茹でて、絞り、ざく切りにする。
- ② 玉ねぎ、パプリカをみじん切りにする。
- ③ フライパンにひき肉、玉ねぎ、パプリカを入れ、サラダ油で炒める。
- ④ カレー粉、にんにく、しょうがをフライパンに入れて、よく混ぜる。
- ⑤ トマト缶とトマトケチャップ、ウスターソース、コンソメを入れて、よく混ぜる。
- ⑥ 煮立ったらモロヘイヤを入れて、1分ほどで火を止めて、よく混ぜる。
- ⑦ お皿にご飯を盛って、キーマカレーをかけて出来上がり。

令和元年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 優秀賞（赤相栄養士会長賞）

# まんまる一口オムレツ

赤穂小学校6年生 <sup>てらだ</sup>寺田きらりさん・<sup>みさと</sup>美里さんの作品



### アピールポイント

栄養素の「赤・黄・緑」のものがすべて入っているから、バランスのとれた朝食になっています。それに5分という短い時間でできるので、とってもいいです。

### 材料（2人分）

卵	2個
ロースハム	2枚
マヨネーズ	小さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
ほうれん草	1株

### 作り方

- ① ロースハムは、みじん切りにする。
- ② ボールに卵を溶き入れ、マヨネーズとコンソメ顆粒、ロースハム、ほうれん草を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱ボールにラップを敷き、②を1/4量流し入れ、口を閉じ、電子レンジ500wで1分半程度加熱する。卵が固まったら、電子レンジから取り出し、キッチンペーパーで形を整える。同様に3つ作る。
- ④ ラップをはがし、器に盛りつけ、ケチャップをかけたら出来上がり。

令和元年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（赤穂市いずみ会長賞）

## 簡単おいしいトマトスープ

坂越小学校6年生 やすだしょうこ 安田笑子さん・まほ 真歩さんの作品



### アピールポイント

- 火を使わないで作れる
- 時間がない朝でも、簡単に作れる
- 色がカラフルでおいしい
- 栄養満点

### 材料（2人分）

トマトジュース	400 ml
きゃべつ	2枚
ツナ	70 g
とろけるチーズ	40 g
オクラ	1本
ミニトマト	2つ
コンソメ顆粒	小さじ2
ケチャップ	小さじ1

### 作り方

- ① きゃべつを一口大の大きさに切る。
- ② トマトは半分に切り、オクラは輪切りにする。
- ③ ボールにトマトジュースを入れ、コンソメとケチャップを入れて混ぜる。
- ④ 耐熱皿にきゃべつ、ツナ、トマトの順に入れ、③を上からかける。
- ⑤ チーズとオクラを散らし、電子レンジで4分間加熱する。

令和元年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（健康福祉部長賞）

## ほうれん草とサバのピリ辛丼

赤穂小学校6年生 さとうゆうた 佐藤優多さん・かおりさんの作品



### アピールポイント

僕はピリ辛が好きなので、ちょっとだけ豆板醤（トウバンジャン）を入れました。なくてもおいしいです。さばを毎日食べたかったので、考えました。本当は塩さばでしたかったけれど、早く作れるほうにしました。

### 材料（2人分）

ほうれん草 4束  
さばの味噌煮缶 1缶  
プチトマト 2個  
ごま 小さじ2  
ごま油 小さじ1  
トウバンジャン 少々

### 作り方

- ① ほうれん草を5cmぐらいに切る。
- ② 電子レンジで90秒チンする。
- ③ さばをほぐす。
- ④ ほうれん草の水気を切る。
- ⑤ さば、ほうれん草、ごま、ごま油、トウバンジャンを混ぜ合わせる。
- ⑥ ミニトマトを半分に切る。
- ⑦ ごはんの上に⑤を⑥のをのせたら出来上がり。