

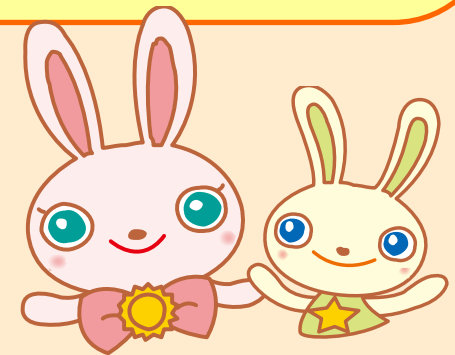


文部科学省委託事業

子どもの生活リズム向上全国フォーラム in やまなし

# おいしく たのしく 朝ごはん 料理コンテスト

## 表彰式



# 応募の状況



応募総数 126作品

テーマ	作品数
1.子どもと食べる手軽で簡単な朝食メニュー	111 作品
2.子どもと食べる地域の農産物・畜産物を活用した朝食メニュー	15 作品

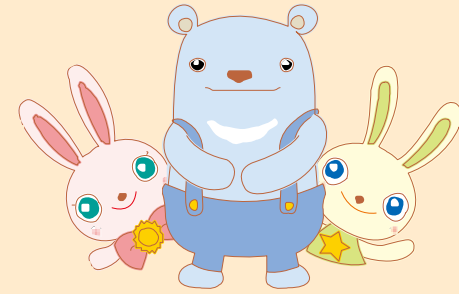
分類	作品数
一般	16 作品
中学生	89 作品
短期大学生	21 作品



# 入賞作品

作成者	テーマ	献立名
内田美咲様、秋山千尋様、 小澤茉利奈様	1	とうふチヂミ、中華風コーンスープ、果物
窪田 ありさ様	1	三色ヘルシーパン、卵と宝石サラダ、 ミルクティー
阪本 晶子様	1	おにぎり山、ささみのしょうゆ漬け、 のり梅・のり納豆、ポパイみそ汁、果物
中込 紗妃様	1	ごはんの洋風おやき、たまごスープ、 フルーツヨーグルト
長瀬 ひとみ様	1	カラフルパンケーキ、貝だくさんトマト スープ、フルーツ盛り合わせ、ココア
長沼 深佳様	1	じゃこと豆腐の洋風お焼き、 ほうとうポタージュ、季節の果物
早川美香子様、古屋志保様、 芹澤円香様	2	ほうとうごはん、トマトと豆のスープ、 果物

# 審査結果



金賞

阪本 晶子 様

銀賞

中込 紗妃 様

銀賞

内田美咲様、秋山千尋様、  
小澤茉利奈様



金賞

おにぎり山、ささみのしょうゆ漬け、  
のり梅・のり納豆、ポパイみそ汁、果物



阪本 晶子様



銀賞

ごはんの洋風おやき、たまごスープ、  
フルーツヨーグルト



中込 紗妃様



とうふチヂミ、中華風コーンスープ、  
果物



内田美咲様、秋山千尋様、  
小澤茉利奈様

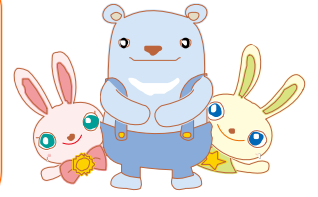
# おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- おにぎり山
- ささみのしょうゆ漬け
- のり梅・のり納豆
- ポパイみそ汁
- りんご



## 料理の意図や使用した食材への思い

おにぎり山は、小さい子どもも食べやすい一口サイズのおにぎりです。おかずの塩分を考えて味つけなしにしました。

ささみのしょうゆ漬けは、しょうゆを焼いた香ばしさがごはんによくあいます。

のり梅、のり納豆は、目からウロコ!! 本当においしいです。

朝食<sup>イコール</sup>おみそ汁なので、あくまでもみそ汁にこだわりました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
おにぎり山	ごはん ブロッコリー プチトマト	2合 小8房 8個	①ごはんはラップを使って、一口サイズに丸めてたくさん作る。 ②ピラミッドのようにどんどん積んで、ゆでたブロッコリーとプチトマトを飾り、できあがり。
ささみのしょうゆ漬け	鶏ささみ しょうゆ	2~3本	①前の晩：鶏ささみをしょうゆに漬けて、冷蔵庫にしまっておく。 ②朝：フライパンでフタをして焼くか、魚焼グリルで3~4分焼く。
のり梅・のり納豆	のり(一口サイズ) 梅干 ゴマ 納豆	8切れ 1個 適量 1パック	①のりは食べやすいように、一口サイズに切る。 ②梅干の種をとって、ゴマを混ぜたものと納豆を食べる直前にのりにはさむ。
ポパイみそ汁	ほうれん草(冷凍) 卵 だし みそ	適量 4個 適量 適量	①だしをとり、ほうれん草を入れて煮る。 ②みそを加えてから卵を落として、半熟になったら火を止める。
デザート(果物)	りんご	1個	①8等分に切り、うさぎりんごにする。

作成者 阪本 晶子 様

# おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- ごはんの洋風おやき
- たまごスープ
- フルーツヨーグルト



## 料理の意図や使用した食材への思い

朝は忙しいので、手軽な材料を利用し、栄養のバランスや色合いがよくなるように考えました。また、ごはんがよくまとまるようにスライスチーズではなく、ピザ用チーズを使いました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
ごはんの洋風おやき	ごはん ミックスベジタブル ハム ピザ用チーズ ミニトマト レタス 塩・こしょう 油	240g 30g 1枚 30g 8個 80g 適量 適量	①ごはんミックスベジタブル、ハム、ピザ用チーズ、塩・こしょうを入れ、混ぜる。 ②①を12等分にして、丸めてつぶす。 ③フライパンに油をしき、②を焼く(両面がこんがりきつね色になるように)。 ④ミニトマトとレタスと一緒に盛りつける。
たまごスープ	卵 玉ねぎ しょうゆ 中華だし 水	2個 1/2個 小さじ1 小さじ2 600ml	①なべに水を入れ、沸騰させる。 ②玉ねぎをうす切りにし、①に入れる。 ③卵をとく。 ④②に中華だしとしょうゆを入れ、味つけをする。 ⑤④にいた卵を入れる。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ キウイ はちみつ	2カップ 1本 2個 適量	①バナナとキウイを小さく切る。 ②ヨーグルトに①を入れる。 ③②を器に入れ、はちみつをかける。

献立作成者 中込 紗妃 様

※1歳以下の場合、はちみつを砂糖2gに変更する。

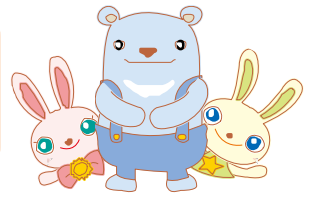
# おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- とうふチヂミ
- 中華風コーンスープ
- りんご



## 料理の意図や使用した食材への思い

休日の朝食として、家族でホットプレートで焼くことができるメニューです。

チヂミやスープは家庭にある日常食材を使い、食材のアレンジも簡単にできます。また、ホットプレートを使うことで、子どもと一緒に朝食を作ることができます。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
とうふチヂミ	小麦粉 水 塩 木綿豆腐 長いも 小松菜 にんじん 桜えび(干し) 水菜 ごま油 しょうゆ 酢	160g 160ml 0.4g 320g 60g 60g 60g 12g 20g 12g 28g 12g	<ol style="list-style-type: none"> <li>①小松菜は3cmの長さに切り、にんじんはせん切り、長いもはすりおろし、豆腐は手でつぶす。</li> <li>②ボールに小麦粉、水、塩を入れ、混ぜあわせ、①と桜えびを加え、良く混ぜ合わせる。</li> <li>③ホットプレートにごま油をひき、温まったら②の生地を流し入れ、中火弱で焼く。水分がなくなったら、返えして、きつね色になるまで焼く。</li> <li>④お皿に移し、3cmの長さに切った水菜を添えて、混ぜ合わせたしょうゆと酢をかける。</li> </ol> <p>※大人は野菜の変更も可能。小松菜をニラ、水菜を白髪ねぎ、たれに豆板醤を好みで入れるとよい。</p>
中華風コーンスープ	コーン(クリーム缶) 卵 玉ねぎ えのきたけ グリーンピース(水煮) 鳥がらスープ 塩 片栗粉	80g 60g 40g 40g 12g 480ml 2.4g 8g	<ol style="list-style-type: none"> <li>①鍋に鶏がらスープ、コーン(クリーム缶)、えのきたけ、薄切りの玉ねぎを入れ、火にかける。</li> <li>②野菜に火が通ったら塩を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。</li> <li>③②に溶き卵を回し入れ、グリーンピースを散らして器に盛りつける。</li> </ol>
デザート (果物)	りんご	160g	①水でよく洗い、6等分に切り、ウサギりんごにする。

献立作成者 内田美咲、秋山千尋、小澤茉莉奈 様



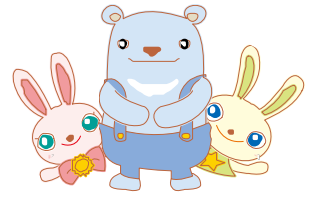
# おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- カラフルパンケーキ
- 貝だくさんトマトスープ
- フルーツ盛り合わせ
- ココア



## 料理の意図や使用した食材への思い

野菜が苦手な娘のために、カラフルで目にも楽しめる朝食をワンプレートで考えました。「これは何？」と興味がわくよう工夫しました。

蒸し器とフライパンで同時進行が可能のため、調理時間を短縮できます。

食材は各家庭にあるものでアレンジ可能です。今回は旬の野菜も取り入れ、手軽に使える缶詰（あさり、ミックスビーンズ）も利用しました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
カラフルパンケーキ	ホットケーキミックス 卵 牛乳 ヨーグルト(低糖) さつまいも りんご バナナ レモン汁 ほうれん草 にんじん プロセスチーズ ウィナー 刻み海苔	200g M1 個 150ml 50~80g 20g 1/8 個 1/3 本 少々 15g 20g 4 枚 1 本 適量	①市販のホットケーキミックスを分量通り作り、1/2 量ずつにしておく。 ②さつまいも、にんじん、ほうれん草を細かく切って蒸し器で蒸す。 ③りんご、バナナを小さく切り、レモン汁をかける。 ④半量の生地にヨーグルト、A を混ぜ 4 等分し、カップに入れる。 ⑤残りの生地に B を混ぜ 4 等分し、カップに入れる。 ⑥蒸し器で 6~7 分蒸す。 ⑦蒸しあがったら A にほうれん草を少々、B に刻み海苔を飾る。
貝だくさんトマトスープ	たまねぎ ベーコン オリーブオイル 白菜 しめじ エリンギ あさりむき身 ミックスビーンズ ミニトマト ブロッコリー アスパラ トマトピューレ チキンコンソメ 水 塩・こしょう	1/8 個 1 枚 大さじ 1 1 枚 30g 30g 30g 50g 4 個 60g 3 本 大さじ 4~5 10g 800ml 少々	①フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ベーコンのみじん切りを炒め、チキンスープを入れる。 ②沸騰したら C を入れる。 ③火が通ったら半分に切ったミニトマト、トマトピューレ、塩、こしょうで味付けをする。 ④盛りつけたら、ブロッコリー、アスパラを浮かべる。  *トマトスープのブロッコリー、アスパラは細かく切ってパンケーキの②の時に一緒に蒸す
フルーツ盛り合わせ ココア	りんご、キウイフルーツ、みかん	適量	

献立作成者 長瀬 ひとみ 様

# おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- じゃこと豆腐の洋風お焼き
- ほうとうポタージュ
- 季節の果物



## 料理の意図や使用した食材への思い

多めに作って余ってしまったほうとうと、日常冷蔵庫にあるものを利用した手軽で、目先が変わった朝食メニューです。ほうとうは、牛乳との相性がよく具たくさんなので、栄養豊かで味わい深くなります。麺がほど良いトロミとなり、洋風のポタージュに変身しました。お焼きは、豆腐とマヨネーズを加えることで全体が優しい味になるようにしました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
じゃこと豆腐の洋風お焼き	ご飯 豆腐 卵 ほうれん草 ちりめんじゃこ プロセスチーズ マヨネーズ しょうゆ バター 白いりごま	320g 150g L玉 2個 2株 30g 30g 大さじ2 大さじ1 小さじ2 大さじ2	①豆腐はレンジに3分かけ、ざるに移し、水切りをする。ほうれん草はゆでてから、みじん切りにする。プロセスチーズは5mm角に切る。 ②ボールに①とご飯、卵、ちりめんじゃこ、マヨネーズとしょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。 ③フライパンにバター小さじ1を溶かし、白炒りごま大さじ1をまんべんなく広げ、②の1/2量を入れて、敷き詰め、ふたをして弱めの中火で4分程焼、裏返して2分程焼く。 ④残りも同様に焼き、切り分ける。付け合せの野菜とともに盛りつける。
付け合せ	レタス・トマト	適量	
ほうとうポタージュ	ほうとう(かぼちゃ、にんじん、里芋、ごぼう、長ネギなど入っているもの、昨日の余りでもOK) 牛乳 顆粒コンソメ バター 塩・こしょう 万能ねぎ コーヒー用クリーム	2カップ  2カップ 小さじ1 大さじ1 少々 少々 少々	①ほうとう、牛乳、顆粒コンソメを合わせてミキサーにかける。 ②①を鍋に移し、弱火にかけ、焦がさぬよう混ぜながら、煮立つ手前で火を止めてバターを加え、塩・こしょうで味を調える。 ③カップへ注ぎ、小口切りの万能ねぎとコーヒー用クリームをかける。
デザート(果物)	柿・ぶどう	適量	①食べやすくカットして器に盛る。

献立作成者 長沼 深佳 様

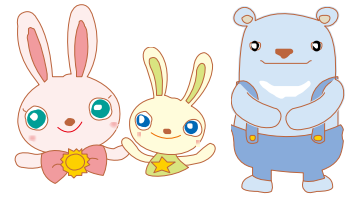
# おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- 三色ヘルシーパン
- 卵と宝石サラダ
- ミルクティー



## 料理の意図や使用した食材への思い

朝食には栄養三色を取り入れようと思い、見た目も彩り良く、栄養面でもバランスの取れた献立にしました。また、手軽に作るために電子レンジを利用し、子どもが苦手な不足がちな野菜をたくさん使い、納豆も食べやすいように工夫しました。子どもと一緒に楽しく作って食べられるメニューです。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
三色ヘルシーパン	フランスパン マーガリン 挽きわり納豆 たれ ピザ用チーズ 刻みのり ツナ缶 マヨネーズ 塩 こしょう ミニトマト ピザ用チーズ バジル(飾り) かぼちゃ 三温糖 レーズン	1本 小さじ4 2パック 適宜 適宜 適宜 一缶 適宜 4個 大1 少々 少々 200g 大さじ2 20g	①フランスパンにマーガリンをぬる。 ②たれを入れて混ぜた納豆をフランスパンに広げ、チーズをのせてオーブントースターで焼く。刻みのりをのせる。 ③油きりしたツナ缶にマヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜる。フランスパンに広げ、その上にミニトマトのスライスしたものを並べ、チーズをのせて焼く。バジルを飾る。 ④かぼちゃをレンジで温め、やわらかくなったらペースト状態にする。三温糖で味つけしたらレーズンを入れ、フランスパンにのせて焼く。
卵と宝石サラダ	卵 さつまいも じゃがいも ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) サラダ菜 ドレッシング	4個 120g 120g 1個 1/2個 1/2個 適宜 適宜	①さつまいも、じゃがいもはサイの目に切り、そろえて、レンジで加熱し冷ます。 ②ピーマンとパプリカも同じ大きさに切り、レンジで加熱しておく。 ③目玉焼きを焼く。 ④お皿にサラダ菜をしき、いもと野菜をのせ、その上に卵をのせて、ドレッシングをかける。
ミルクティー	紅茶(ティーパック) 牛乳	4人分 600ml	

献立作成者 窪田 ありさ 様

# おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

2

- ほうとうごはん
- トマトと豆のスープ
- キウイフルーツ



## 料理の意図や使用した食材への思い

山梨の郷土食であるほうとうを活かし、手軽で簡単な朝食を考えてみました。夕食の残りのほうとうを昔ながらの食べ方から現代風アレンジし、子どもでも食べやすくしました。そして、山梨の特産食材を使い、地産地消を心がけました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
ほうとうごはん	ほうとう 120g ハ幡いも 40g かぼちゃ 48g 大塚にんじん 20g 白菜 40g 長ねぎ 20g 油揚げ 8g 生しいたけ 20g みそ 36g 水 670ml かつお節 20g ご飯 240g とろけるチーズ 40g	120g 40g 48g 20g 40g 20g 8g 20g 36g 670ml 20g 240g 40g	①かつお節でだしをとる。 ②野菜はすべて一口サイズに切る。 ③①の中に野菜を硬い順に入れ、やわらかくなるまで煮込み、油揚げ、半量のみそ、ほうとう麺を加え、さらに煮込む。 ④麺が透き通ってきたら、長ねぎを加える。 ⑤残りのみそを加えて、味を調べ、火を止めて2～3分蒸らす。 ↑ 前日の夕食 ⑥耐熱大皿にご飯をしき、ほうとうを上からかける。 ⑦⑥の上にとろけるチーズをのせて、200℃のオーブンで10分間焼く。 ⑧小分けし、盛りつける。
トマトとお豆のスープ	トマト 120g 豆の水煮 120g 玉ねぎ 40g バター 12g { 水 600ml コンソメ 4g 塩 1.6g	120g 120g 40g 12g 600ml 4g 1.6g	①玉ねぎがきつね色になるまでバターで炒め、トマトと豆の水煮を入れ、軽く炒める。 ②①に水とコンソメを入れ、煮込む。 ③塩で味を調べ、器に盛る。
デザート (果物)	キウイフルーツ	160g	①キウイフルーツを半分に切り、お皿に盛る。

献立作成者 早川美香子 古屋志保 芹澤円香 様