

# 元気もいもい！朝ごはんコンクール優秀作品

入賞作品となった5作品を紹介します。ご家庭で作ってみてください。



2010. 11

上板町学校食育推進委員会

## 最優秀作品

### 夏バテ予防N・Y(夏野菜)ニコニコモーニング



《材料》4人分

#### 肉サンドおにぎり

ごはん	茶碗4
牛肉(薄切り) 120g	
レタス	2~3枚
しょうが(汁) 少々	
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
砂糖	15g

#### 夏野菜スープ

ベーコン	2~3枚
オクラ	3本
パプリカ(赤・黄・緑) 1/2個	
たまねぎ	1個
鶏がらスープの素	35g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	10cc

《作り方》

#### 肉サンドおにぎり (ラップを使うと便利)

1. フライパンに油をひき、牛肉を焼く。
2. 調味料で牛肉に味をつける。
3. 薄いおにぎりを2枚作り、レタスと焼いた牛肉を間にはさむ。

#### 夏野菜スープ

1. 材料を切り、鶏がらスープで煮る。
2. 塩・こしょう・うすくちしょうゆで味をととのえ、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養教諭から一言 : 食欲のない朝でも思わず食べたくなる朝ごはんです。夏野菜いっぱい  
のスープで元気にスタート！

## 優秀作品

### 夏の暑さを乗り切る朝ごはん



《作り方》

#### フレンチトースト

食パンを1/4に切り、卵・牛乳を溶かした液にひたし、バターを熱したフライパンで焼く。この時、グラニュー糖をまぶす。

#### スープ

材料をすべて細切りにし、コンソメで煮る。

#### バナナジュース

バナナと豆乳をミキサーにかける。

《材料》4人分

#### フレンチトースト

食パン 4枚  
牛乳 50cc  
卵 2個  
バター 少々  
グラニュー糖 60g

#### スープ

にんじん 1/4本  
キャベツ 2枚  
たまねぎ 1/4個  
セロリ 1/2本  
ベーコン 2枚  
コンソメ 1個

#### サラダ

レタス 4枚  
ハム 6枚  
きゅうり 1/4本  
プチトマト 8個

#### バナナジュース

バナナ 2本  
豆乳 320cc

#### 果物

柿 2個

#### サラダ

レタスを洗い、きゅうりをスティックに切ったものとハムを一緒に巻き、うじで止めて、マヨネーズを添える。

栄養教諭から一言 : 食パンを主食とした栄養バランスのよい朝ごはんです。豆乳を使ったバナナジュースも健康によい一品ですね。

## 優秀作品

### 上板町の野菜を使った朝ごはん



《作り方》

#### 卵おにぎり

1. 大根葉をさっとゆがき、みじん切りする。
2. 1をごはんにあえ、俵型のおにぎりを作る。
3. 薄焼き卵を作り、おにぎりに巻く。

#### ヨーグルトあえ

フルーツを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトであえる。

《材料》4人分

#### 卵おにぎり

卵 2個  
ごはん 茶碗4  
大根葉 適量  
ヨーグルトあえ  
ヨーグルト 1パック  
ミックスフルーツ缶 1缶  
いちじく 2個

#### 上板野菜スープ

ベーコン 2枚  
にんじん 1/2本  
たまねぎ 1/2個  
しめじ 1パック  
キャベツ 3枚  
コンソメ 1個

#### 上板野菜スープ

1. 材料を大きなみじん切りにする。
2. 鍋でベーコンを炒め、カリッとしたところで野菜と水を入れ、コンソメで味をととのえる。

栄養教諭から一言 : 子どもの苦手な大根葉もごはんに入れて卵で包むと喜んで食べてくれそうですね。

## 優秀作品

### シャキンモーニング



《材料》 4人分

ごはん	茶碗 4	枝豆	12 個
きな粉	大さじ 4	プチトマト	4 個
砂糖	大さじ 2	パイナップル	1 枚
塩	少々	ココア	大さじ 4
ふりかけ	少々	牛乳	600cc
卵	4 個		
ウインナー	4 本		

《作り方》

1. おにぎりを3つ作り、1つはきな粉を、残り2つはふりかけをまぶす。
2. ウインナーは切れ目を入れ、フライパンに油を敷いて、焼く。
3. 目玉焼きを作る。
4. お皿に、1～3 とプチトマト・ゆで枝豆・パイナップルを盛る。
5. ココアを少量の湯で溶かし、牛乳を入れる。

栄養教諭から一言 : 一つのお皿にいろいろな食材を盛っておいしそうです。  
夢いっぱい朝ごはんですね。

## 優秀作品

### 簡単おじや



《材料》 4人分

ごはん	茶碗 4	卵	3 個
にんじん	1/4 本	酒	大さじ 1
ちくわ	1 本	だし汁	大さじ 2
豆腐	1/2 丁	しょうゆ	小さじ 2
煮干	10 匹	ブロッコリー	1/2 束
みそ	大さじ 3	柿	2 個
ブロッコリー	1/2 束		
とろけるチーズ	1 パック		
七味唐辛子	少々		

《作り方》

1. にんじんはいちょう切り、ちくわは半月切り、豆腐はさいの目切り、ブロッコリーは小房にわけて下ゆでしておく。
2. 煮干でだしをとり、にんじん・ちくわ・豆腐・みそを入れ、みそ汁を作る。
3. みそ汁にごはんを入れて少し煮込み器に盛り、ゆでたブロッコリーを飾り、とろけるチーズをかける。
4. 好みで七味唐辛子をかける。

栄養教諭から一言 : おじやは消化も良く胃腸にやさしい栄養満点の朝ごはんですね。