

前橋・高崎連携事業

おやこでつくろう！

朝ごはんレシピコンテスト

レシピ集

前橋市・高崎市スローガン

～食卓で 笑顔と健康 育てよう～

目 次

高崎市長賞	かんたん！おいしい！しらす丼	1
前橋市長賞	グットモーニン群馬焼き	2
優秀賞	しらすのチーズトースト	3
	赤・黄・緑の野菜たっぷり	4
	野菜たっぷりコンソメスープ	5
	トマトと卵のスープ	6
高崎市食生活改善推進協議会長賞	ま・ご・わ・や・さ・し・い奴	7
前橋市食生活改善推進協議会長賞	シャキシャキキャベツのカラフル丼	8
佳作	ハオチーヘルシー中華ぞうすい	9
	ねばねばごはん	10
	かがみなぎる粉チーズ入りみそ汁	11
	バナナサンド	12
	餅が入ったミネストローネ	13

高崎市長賞		アピールポイント ★火を使わずに作れること。 ★暑い夏はさっぱりしていておすすめ。
献立名	かんたん！おいしい！ しらす丼	
学校名・学年	高崎市立浜尻小 4年	
ふりがな	さいとう ねね	
氏名	齋藤 音々	
調理時間	5分	



材料	分量 (2人分)	作り方
しらす ねぎ ごま油 昆布茶 いりごま 大葉 きざみのり ごはん きゅうり トマト	50g 1/4本 大さじ1・1/2 少々 大さじ1 2枚 適量 お茶碗2杯分 1/2本 1/4個	①ねぎをみじん切りにする。 ②きゅうりをせん切りにする。 ③ボウルにしらすと①のねぎを入れ、ごま油、昆布茶で味つけをし、いりごまを加える。 ④お茶碗にご飯を盛り、②のきゅうりと、きざみのりをしき、③のしらすをのせて、大葉を散らして完成！！食べやすい大きさに切ったトマトを添える。

前橋市長賞		アピールポイント ★グット群馬の新鮮野菜のキャッチフレーズとモーニング（朝）と群馬を愛する気持ちを合わせてこの名前にしました。 ★地産地消をし、食料自給率を上げる為、群馬の特産物のキャベツとねぎを使用しました。 ★忙しい朝にパパッと作れるように材料はシンプルにしました。 ★冬は下仁田ネギを使うとよりGood群馬です。
献立名	グットモーニン群馬焼き	
学校名・学年	前橋市立東小 6年	
ふりがな	こばやし ひなこ	
氏名	小林 日向子	
調理時間	20分	



材料	分量（2人分）	作り方
キャベツ ねぎ 卵 塩 顆粒だしの素 青のり ソース 水 油 かつお節	2枚 10cm 2個 ひとつまみ 小さじ1/4 お好み 大さじ2 大さじ1/2 適量 お好み	①キャベツは5mm幅くらいのせん切りにする。器に入れて塩をひとつまみまぶしてレンジで1分加熱する。粗熱が取れたらギュッとしぼって水分をとる。ねぎは輪切りにする。 ②卵を割り、顆粒だしの素、①のキャベツとねぎ、青のりを入れてよく混ぜる。 ③フライパンを熱し、油を引く。②の卵を入れ軽く混ぜる。少し固まってきたら半分に折る。少し焼けたらひっくり返す。フライパンのあいている所にソースを入れ卵に絡める。ひっくり返して裏にも絡め、半分にする。 ④器に盛り付けてかつお節をのせる。

優 秀 賞		アピールポイント ★食パンにしらす、チーズをのせ、カルシウムを摂ることができます。 ★ブロッコリー、ミニトマトなど緑黄色野菜を摂れる。 ★和食材のしらすとパンを合わせ、朝からなかなか摂れない魚を食べることができます。
献立名	しらすのチーズトースト	
学校名・学年	高崎市立倉賀野小 5年	
ふりがな	かばさわ あおし	
氏 名	椛澤 蒼士	
調理時間	7分	



材 料	分量 (2人分)	作 り 方
食パン	2枚	①ブロッコリーはゆでて、小さめに分けておく。ミニトマトは半分に切る。 ②マーガリンを塗った食パンにしらす、ブロッコリー、ミニトマトをのせる。 ③②にマヨネーズをしぼり、チーズをのせてトーストする。
しらす	30g	
ブロッコリー	30g	
ミニトマト	4個	
マーガリン	20g	
マヨネーズ	20g	
とろけるチーズ	2枚	

優 秀 賞		アピールポイント ★朝、野菜をゆでたりするのは大変なので、時間のあるときに冷凍し、すぐ使えるようにしておく。 ★季節の野菜をとること。
献立名	赤・黄・緑の野菜たっぷり	
学校名・学年	高崎市立塚沢小 6年	
ふりがな	あまがた ひろか	
氏名	天方 寛香	
調理時間	7分	



材料	分量 (2人分)	作り方
ベーコン いんげん カラーピーマン ほうれんそう にんにく 塩 こしょう	5枚 10本程 赤1/2個 黄1/2個 1/2束 1かけ 少々 少々	①いんげんはヘタをとって、レンジで2分加熱。 ②カラーピーマンは切っておく。にんにくは薄く切る。 ③ほうれんそうは、ゆでて冷凍しておいたものをそのまま使う。 ④ベーコンとにんにくを炒める。 ⑤いんげん、ピーマン、ほうれんそうを入れ炒め、塩こしょうで味を調える。

優 秀 賞		アピールポイント ★健康を考えて野菜をいっぱい入れました。 ★コンソメなら子どもも好きなので食べてくれると思います。
献立名	野菜たっぷり コンソメスープ	
学校名・学年	前橋市立桃川小 4年	
ふりがな	さいとう まさゆき	
氏 名	齊藤 将之	
調理時間	10分	



材料	分量 (2人分)	作り方
キャベツ 玉ねぎ 卵豆腐 パセリ 水 コンソメの素 (顆粒) こしょう	75g 50g 1パック 少々 250ml 小さじ1 少々	①キャベツは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄く切る。卵豆腐はさいの目に切る。パセリは細かく刻む。 ②鍋にコンソメの素を加え沸騰させ、キャベツ・玉ねぎを加え柔らかくなるまで煮る。 ③柔らかくなったら②に卵豆腐を入れてくずれないように煮る。 ④こしょうを加え、器に盛る。パセリを散らす。

優 秀 賞		アピールポイント ★ふわふわした卵がおいしいです。 ★トマトの大きさや色で味が変わります。
献立名	トマトと卵のスープ	
学校名・学年	前橋市立白川小 4年	
ふりがな	こんどう ちか	
氏 名	近藤 千夏	
調理時間	15分	



材料	分量 (2人分)	作り方
トマト 卵 えのきだけ ニラ 乾燥わかめ 固形コンソメ 水	中1個 (200g位) 中1個 (Mサイズ) 1/2袋 3本 小さじ2 1/2個 300ml	①鍋に水と固形コンソメを入れ、火にかける。 ②わかめは水に戻す。卵は割りほぐしておく。 ③トマト・えのきだけ・ニラは1cmに切り、鍋に入れる。 ④煮立ったら弱火にして2分煮る。強火にしてわかめと卵をそっとまわし入れる。火を止めて1分蒸らす。

高崎市食生活改善推進協議会長賞		アピールポイント
献立名	ま・ご・わ・や・さ・し・い奴 <small>やっこ</small>	ま…豆、豆類 ご…ごま等のナッツ類 わ…わかめ等の海藻類 や…野菜類 さ…魚類 し…しいたけ等、きのこ類 い…いも類
学校名・学年	高崎市立浜尻小 2年	<p>体によい物のグループ「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を使用しました。 温かいご飯にかけたり、素麺、そば、スパゲティにも合います。 食欲のない朝もスルスルっと入ります。</p>
ふりがな	なかた みれい	
氏名	仲田 美伶	
調理時間	10分	



材料	分量 (2人分)	作り方
絹ごし豆腐	150g	①長いもは、皮をむき、ビニール袋に入れて袋の上から、すりこぎ等の棒でたたく。 ②きゅうりは、半月切りにし、塩でもみ、水気をしぼる。 ③器に豆腐、①の長いも、きゅうり、なめたけ、いりごま、青のり、かつお節を盛る。 ④めんつゆをかけ、スプーン等で良く混ぜて食べる。
いりごま	小さじ1	
青のり	小さじ1/4	
きゅうり	30g (1/3本)	
塩	少々	
かつお節	少々	
なめたけ	大さじ2	
長いも	100g	
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1	

前橋市食生活改善推進協議会長賞

アピールポイント

★キャベツがシャキシャキしているので良くかむことで頭の働きが良くなります。

★色がきれいで食欲がでます。

献立名	シャキシャキキャベツ のカラフル丼
学校名・学年	前橋市立山王小 6年
ふりがな	すだ あいと
氏名	須田 藍斗
調理時間	5分



材料	分量 (2人分)	作り方
キャベツ ミックスベジタブル 卵 ご飯 塩 こしょう	2枚 大さじ2 2個 お茶碗2杯分 少々 少々	①キャベツを太めのせん切りにする。 ②フライパンでキャベツとミックスベジタブルを炒める。 ③炒めた②の上に卵を割り入れ、ふたをする。卵が固まったら火を止め、茶碗に盛り付けたご飯の上へのせる。 ④塩・こしょうで味を付ける。

佳 作		アピールポイント ★6つの栄養素の全てから食材を使ったので、バランスがよい！ ★食欲のない朝でもさらっと食べられる！ごま油の香りがgood！ ★「ハオチー」は中国語で「おいしい」という意味。
献立名	ハオチーヘルシー 中華ぞうすい	
学校名・学年	高崎市立新高尾小 6年	
ふりがな	あくざわ ゆき	
氏 名	阿久沢 有希	
調理時間	20分	



材料	分量 (2人分)	作り方
卵 えのきだけ ニラ 小ねぎ のり ご飯 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩 ごま油 (ラー油)	1個 1/4袋 1/4束 適量 適量 200g 小さじ2 小さじ1・1/2 小さじ1/2 小さじ1 (お好みで)	①えのきだけ、ニラは長さ2cmくらいに切る。小ねぎは、小口切りにする。ご飯は洗ってねばりけを落とし、水気を切っておく。 ②鍋に湯3カップをわかし、鶏がらスープの素と塩を入れて溶く。 ③えのきだけとニラを加え、しょうゆで味をととのえる。 ④ひと煮立ちしたら、ご飯を加え、ごま油も回し入れる。さらに、ひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れ、卵にふわっと火を通す。 ⑤器に盛り、小ねぎを散らし、のりをキッチンばさみできざみながらのせて、できあがり。 (お好みでラー油をのせてもおいしい！)

佳 作		アピールポイント ★モロヘイヤがない時期はほうれんそうでもOK! ★今年のはじめて家で作ったモロヘイヤを入れました。
献立名	ねばねばごはん	
学校名・学年	高崎市立矢中小 5年	
ふりがな	ひかわ ののか	
氏 名	日川 野乃花	
調理時間	5分	



材 料	分量 (2人分)	作 り 方
納豆 しらす ご飯 めんつゆ いりごま モロヘイヤ (おひたし)	1パック 20g 1合 小さじ1 適量 40g	ご飯1合に、タレを混ぜた納豆、刻んだモロヘイヤのおひたし、しらす、いりごま、めんつゆを入れて混ぜる。

佳 作		アピールポイント ★粉チーズを入れることにより、コクが出るみそ汁。 ★ピリッとして、眠気が覚める。 ★色あざやかで食欲をそそる。
献立名	力がみなぎる 粉チーズ入りみそ汁	
学校名・学年	高崎市立浜尻小 4年	
ふりがな	いがらし りょうた	
氏 名	五十嵐 亮太	
調理時間	13分	



材料	分量 (2人分)	作り方
水 卵 粉チーズ ニラ 乾燥わかめ しらす } A みそ 顆粒だしの素 七味唐辛子	400ml 1個 少々 3本 少々 20g 小さじ2 小さじ1 少々	①鍋に水を入れてわかす。 ②卵は溶いておく。ニラは1cmくらいに切っておく。しらすとみそと顆粒だしの素も計る。 ③お湯になったら顆粒だしの素とみそを入れる。 ④Aを入れる。 ⑤卵をそそぐ。 ⑥仕上げに粉チーズと七味唐辛子を入れる。

佳 作		アピールポイント ★簡単に作れておいしいです。 ★マヨネーズをかけすぎないようにしたいです。
献立名	バナナサンド	
学校名・学年	前橋市立天川小 3年	
ふりがな	しのだ ほのか	
氏 名	篠田 帆	
調理時間	5分	



材料	分量 (2人分)	作り方
コッペパン バナナ きゅうり ハム マヨネーズ	2個 1/2本 1/2本 2枚 少々	①コッペパンに切り目を入れる。 ハムを半分に切る。 きゅうり・バナナを斜め薄切りにする。 ②パンにハム・バナナ・きゅうりをはさみ、マヨネーズをかける。

佳 作		アピールポイント ★ミネストローネは色々な種類の野菜を一度に食べられます。 ★卵を割り入れるとボリュームアップです。
献立名	餅が入ったミネストローネ	
学校名・学年	前橋市立筑井小 3年	
ふりがな	たむら まおと	
氏 名	田村 真音	
調理時間	15分	



材料	分量 (2人分)	作り方
玉ねぎ	1/2個	①野菜と餅は1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。 ②鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく・ベーコン・玉ねぎを入れて弱火で炒める。 じゃがいも・にんじん・キャベツを加えて混ぜ、2~3分蒸し煮。 ③トマト水煮とブイヨンを合わせた2カップを②に加えて煮る。餅を加えてひと煮し、塩・こしょうで味を調える。 ④器に盛り、粉チーズをかける。(お好みで)
ベーコン	2枚	
にんにく (スライス)	2枚	
オリーブオイル	少々	
じゃがいも	1個	
キャベツ	2枚	
にんじん	50g	
トマト缶詰	100ml	
ブイヨン	300ml	
切り餅	2切れ	
塩	少々	
こしょう	少々	
粉チーズ	少々	



主催：高崎市健康課・前橋市健康増進課

**共催：高崎市食生活改善推進協議会
前橋市食生活改善推進協議会**

協力：まちなか農産物直売所

フレッシュベジたか

〒370-0053 高崎市通町90-1 TEL 027-321-0777

営業時間：AM9:30～PM6:30／定休日：水曜日