

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



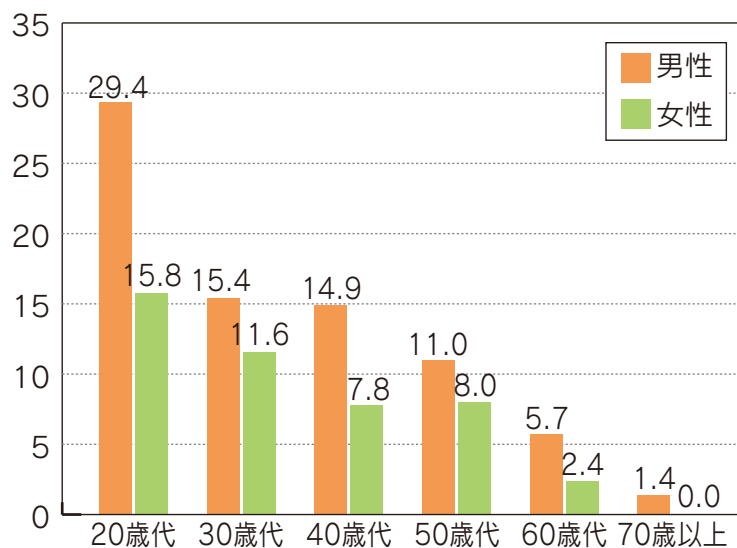
前橋・高崎食育連携スローガン

～食卓で 笑顔と健康 育てよう～

●おやこでつくろう！朝ごはんレシピコンテストの目的

食育に関する意識調査では、朝ごはんを「ほとんど食べていない人」の割合が若い世代で高くなっています。そのことから、子どもの頃から朝食を美味しく食べるために、短時間で簡単にできる朝食メニューを親子で開発を行うことにより、生活習慣の改善や朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図ることを目的にコンテストを開催しました。

(%) 朝ごはんを「ほとんど食べない人」の割合



H23年度前橋市食育に関する意識調査結果より

●大切な食育 ～朝食がもたらす効果とは～

1 体温の上昇効果

朝食をとるとすぐに体温が上がり、午前中から体も脳も活動状態にあり、眠気も防止でき、排便などを促し体調が整えられます。

2 脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源のブドウ糖は肝臓で合成され、約12時間しか蓄えられないため、朝食を食べないと脳がエネルギー不足となり、集中力がなくなります。まずは主食をとることが大切です。

●大切な食育

食育は生命力を育む土台であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。私達一人ひとりが生涯に渡り、健康で心豊かに生活するためには、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、実践する必要があります。

目次

| | | |
|------------------|------------------------|----|
| 前橋市長賞 | とんとん豆豆カレー | 1 |
| 高崎市長賞 | 食物せんいがしつかりとれるおからトン汁 | 2 |
| 優秀賞 | キミ（黄身）にむ中丼 | 3 |
| | カルシウムたっぷりスープパスタ | 4 |
| | ふわふわコンビーフとアボカドの和風丼 | 5 |
| | カラフル洋風スープ | 6 |
| 前橋市食生活改善推進員協議会長賞 | 夏々ラダごはん | 7 |
| 高崎市食生活改善推進協議会長賞 | ふわふわ卵のカラフルトースト | 8 |
| 佳作 | ぐんまちゃんもびつくり！うま～い元気おにぎり | 9 |
| | パリじゃがオムレツ | 10 |
| | 朝からカンタン！幸せドリア | 11 |
| | まぜるだけ！カルシウムたっぷりごはん | 12 |

前橋市長賞

●学校名・学年／前橋市立清里小 4年 ●氏名／^{うえき}植木 ^{らいを}来色



とんとん豆豆カレー

アピール ポイント

- ・前橋産の豚肉と地場産（清里産）の枝豆と玉ねぎをたくさん使いました。
- ・フライパン一つ、まぜるだけで作れます
- ・カレー味なので朝からもりもり食べられます。
- ・卵と混ぜてオムレツにしてもおいしいです。

材料（2人前）

豚ひき肉 …50g
玉ねぎ …1/2個
にんじん …1/2個
枝豆（茹で） …50g
ケチャップ …大さじ1
カレールー …1かけ
油 …大さじ1
塩・こしょう …好みで
ごはん …適量

付合わせ

ミニトマト …4個

作り方

- ①玉ねぎ、人参は刻む。
- ②枝豆は茹でて、豆を出しておく。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、①の玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ④玉ねぎから水分が出てきたら、ケチャップ、刻んだカレールーを入れて、炒め煮にする。仕上げに枝豆を加える。
- ⑤ご飯の上に盛り付ける。ミニトマトを添えると良い。

●調理時間／15分

高崎市長賞

●学校名・学年／高崎市立東部小 5年 ●氏名／川田^{かわた} 涼太郎^{りょうたろう}



食物せんいがしっかりとれる おからトン汁

アピール ポイント

- ・忙しい朝に包丁やまな板を使わなくても、野菜やお肉類、豆類をしっかりとれる汁です。
- ・おからを入れることで、食物せんいをたくさんとることができ、さらに朝食にあう、さっぱりとしたトン汁になります。

材料（2人前）

| | |
|--------|----------------|
| 大根 | …40g |
| にんじん | …20g |
| おから | …30g |
| 豚ひき肉 | …20g |
| みそ | …大さじ1と1/2（24g） |
| 〔長ねぎ | …10g |
| 焼あごだし粉 | …1パック |
| 水 | …400ml |
| 豆腐 | …20g |

作り方

- ①大根とにんじんと長ねぎはよく洗っておく。
- ②大根とにんじんはピーラーでスライスする。
- ③豆腐は1cm角に切るか、くずす。豚ひき肉は食べやすい大きさに丸める。長ねぎははさみで小口切りにする。
- ④なべに水とだしと②を入れ、火にかける。
- ⑤④がふつとうしたら、おからと肉を入れて、煮立たせながら約2～3分煮る。
- ⑥中火にして、みそを溶かしながら入れ、長ねぎ、豆腐も入れる。
- ⑦火を止め、おわんにもりつける。

●調理時間／15分

優 秀 賞

●学校名・学年／前橋市立東小 2年 ●氏名／小林^{こばやし} 万^ま佑^ゆ子^こ



キミ(黄身)にむ中丼

アピール ポイント

- ・お父さんと一緒に考えました。
- ・さんまの缶詰はあぶるととてもおいしくなります。
- ・卵をくずした時に黄身が流れ出る瞬間が私は好きです。

材料 (2人前)

| | |
|--------|-------|
| ごはん | …240g |
| さんまの缶詰 | …1缶 |
| オクラ | …4本 |
| 卵 | …2個 |
| もみのり | …適量 |
| ごま | …適量 |
| めんつゆ | …適量 |

作り方

- ①オクラを色良く茹でる。
- ②オクラを茹でたお湯を沸騰させ、卵を入れて6分、水にとり殻をむく。
- ③さんまの缶詰をグリルでこんがりするまで焼く。
- ④オクラは輪切りにする。
- ⑤ご飯を盛った上にもみのり、胡麻、さんま、オクラ、卵をのせる。
- ⑥食べるときに卵を崩して、上からめんつゆをかけて食べる。

●調理時間／20分

優 秀 賞

●学校名・学年／前橋市立宮城小 6年 ●氏名／江原^{え ばら} 弘希^{ひろ き}



カルシウムたっぷりスープパスタ

アピール ポイント

・パスタは別茹でをしないでスープで煮るので、一つの鍋で済むから洗い物が少なくなります。

材料（2人前）

| | |
|---------------|---------|
| たまねぎ | … 1/2個 |
| にんじん | … 1/2本 |
| 小松菜 | … 1/2わ |
| 鮭中骨缶 | … 1缶 |
| ベーコン | … 2枚 |
| コーン缶 | … 大さじ2 |
| ショートパスタ（フジッリ） | … 50g |
| コンソメ（固形） | … 1個 |
| 牛乳 | … 180ml |
| バター | … 小さじ1 |
| 塩・こしょう | … 少々 |
| ローリエ | … 1枚 |
| 水 | … 180ml |

作り方

- ①玉ねぎ、人参はうす切り、ベーコンは5mm幅、小松菜はざく切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、人参、ベーコンを入れて炒め、水180ml、コンソメの素、ローリエを入れて煮立たせる。煮たったらショートパスタを入れる
- ③ショートパスタが柔らかくなったら小松菜、鮭中骨缶、コーンを入れてひと煮たちする。
- ④小松菜が煮えたら、牛乳を加え、煮立ったら塩・こしょうで味を整える。

●調理時間／25分

優 秀 賞

●学校名・学年／高崎市立浜尻小 5年 ●氏名／^{さいとう}齋藤 ^{ねね}音々



ふわふわコンビーフとアボカドの和風丼

アピール ポイント

- ・私の大好きなアボカドをたくさん食べられるメニューを考えました。
- ・彩り、栄養、ボリューム、おいしさ満点です！！

材料（2人前）

| | |
|----------|-----------|
| ごはん | …お茶碗2杯分 |
| アボカド | …1/2コ |
| コンビーフ | …1/2缶 |
| たまねぎ | …40g |
| マヨネーズ | …大さじ1と1/2 |
| しょうゆ | …小さじ1 |
| 塩 | …少々 |
| ブラックペッパー | …少々 |
| きざみのり | …適量 |
| レタス | …1～2枚 |
| ミニトマト | …6個 |

作り方

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②アボカドは1cmくらいのさいの目切りにする。
- ③レタスを千切りにし、ミニトマトは小さく切る。
- ④コンビーフをボールに入れて、フォークでくずし、そこへ①とマヨネーズ、しょうゆ、塩、ブラックペッパーを加えてよくかき混ぜてふわふわにする。
- ⑤④にアボカドを加えて少し混ぜる。
※混ぜすぎるとアボカドがくずれてしまいます。
- ⑥ごはんを器によそり、③のレタスをしき、⑤のをせる。
- ⑦ミニトマトときざみのりをかざって完成。

●調理時間／8分

優 秀 賞

●学校名・学年／高崎市立浜尻小 3年 ●氏名／^{したら}設楽 ^{ゆいと}優衣斗



カラフル洋風スープ

アピール ポイント

- ・ 緑、赤、黄色の野菜がにぎやかにお話をしているような楽しいスープができました。
- ・ コンソメの洋風さの中にとろろこんぶがかくし味で入っているので味が和風っぽいところが美味しさのポイントです。

材料（2人前）

| | |
|----------|---------|
| 水 | …400ml |
| ズッキーニ | …中半分 |
| トマト | …中半分 |
| コーン（缶詰） | …40g |
| 絹とうふ | …150g |
| とろろこんぶ | …1つまみ×2 |
| コンソメ（固形） | …1個 |

作り方

- ①おなべに水を400ml入れる。
- ②ズッキーニを半月切りにする。
- ③トマトをくし形に四等分にし、さらに角切りにする。
- ④絹とうふをさいの目に切る。
- ⑤おなべの水がふっとうした中に、コンソメを入れ、木のへらでとかす。
- ⑥切った材料にコーンをまぜ、10分煮込む。
- ⑦仕上げにとろろこんぶを入れて、出来上がり。

●調理時間／20分

前橋市食生活改善推進員協議会長賞

●学校名・学年／前橋市立清里小 4年 ●氏名／櫻井 ^{さくらい} ^{あい} 葵衣



夏サラダごはん

アピール ポイント

- ・さっぱりしていて食欲のない朝にもぴったりです！
- ・火を使わないので簡単にできます！

材料（2人前）

| | |
|------------|-------|
| ごはん | …200g |
| ツナ缶（オイル） | …80g |
| なす | …60g |
| トマト | …80g |
| きゅうり | …40g |
| ケチャップ | …15ml |
| チーズ | …16g |
| 付合わせ なす | …1個 |

作り方

- ①なす60gは皮をむき、ラップに巻き電子レンジで1分加熱（1分間チン）。
- ②なす、きゅうり、トマト、チーズはさいの目に切り、ツナ缶、ケチャップ、塩少々入れて混ぜて、ごはんのにせる。
- ③付合わせのなすはへたを取り、皮付きのまま電子レンジで2分加熱し、切り分けて添える。

●調理時間／5～6分

高崎市食生活改善推進協議会長賞

●学校名・学年／高崎市立国府小 6年 ●氏名／吉田^{よしだ} 妃那^{ひいな}



ふわふわ卵のカラフルトースト

アピール ポイント

- ・スクランブルエッグにマヨネーズを入れるので、ふわふわになります。
- ・バランスが良いです。
- ・見た目や色がきれいです。

材料（2人前）

| | |
|-----------|-------|
| 食パン | …2枚 |
| 卵 | …2個 |
| ミックスベジタブル | …40g |
| ミニトマト | …6個 |
| ハム | …2枚 |
| 牛乳 | …40ml |
| チーズ | …適量 |
| ケチャップ | …少々 |
| マヨネーズ | …少々 |
| 塩・こしょう | …少々 |
| 黒こしょう | …少々 |

作り方

- ①卵、ミックスベジタブル、牛乳、マヨネーズ、塩こしょうをまぜ、スクランブルエッグをつくる。
- ②パンにケチャップをぬり、その上に①、3等分したミニトマト、刻んだハム、チーズの順にのせてオーブントースターで焼く。
- ③マヨネーズ、黒こしょうをかけて完成。

●調理時間／10分

佳作

●学校名・学年／前橋市立天川小 6年 ●氏名／山本^{やまもと} 悠花^{ゆうか}



ぐんまちゃんもびっくり! うま~い元気おにぎり

アピール ポイント

- ・使う枝豆は群馬産の湯あがり娘
- ・塩味は昆布茶、梅干、しらす干しでつけて減塩。
- ・しらす干しでカルシウム、しその葉でビタミン、梅干でクエン酸、白ごまでセサミン、食物繊維等が摂れて、朝から元気チャージ!!

材料 (2人前)

| | |
|--------|--------|
| 米 | …240g |
| 水 | …360ml |
| 枝豆 | …30g |
| 梅干 | …15g |
| しらす干し | …50g |
| しその葉 | …2枚 |
| 白ごま | …小さじ1 |
| 昆布茶の粉末 | …小さじ2 |
| 付合わせ | |
| しその葉 | } 適量 |
| たくあん | |
| しば漬け | |

作り方

- ①米を炊く。
枝豆は茹でて豆を出しておく。
しその葉はせん切り、梅干は刻んでおく。
- ②ご飯に枝豆、梅干、しらす干し、しその葉、昆布茶を入れて良くまぜ、おにぎりを作る。
- ③最後に白ごまをおにぎりのてっぺんに振りかければ完成!!
- ④おにぎりの隣にお漬物を飾るとマル。

●調理時間 / 15分

佳作

●学校名・学年／前橋市立粕川小 1年 ●氏名／石川^{いしかわ} 舞^{まい}



パリじゃがオムレツ

アピール ポイント

- ・塩をそれ程入れなくても、ウインナーの味がついているので美味しいです。
- ・とろけるチーズを多めに入れると中はトロリ、外はじゃがいもがパリッとしていて、美味しいです。
- ・子どもが好きな味です。

材料（2人前）

| | |
|---------|-----------|
| じゃがいも | …1と1/2個 |
| ウインナー | …1本 |
| 卵 | …2個 |
| とろけるチーズ | …お好み（10g） |
| 塩 | …ひとつまみ |
| 砂糖 | …小さじ1 |
| 油 | …大さじ1 |

付合わせ

| | |
|--------|-------|
| ブロッコリー | …1/6個 |
| ミニトマト | …4個 |

作り方

- ①フライパンを熱し、油を入れる。
- ②その間にじゃがいもをピーラーで皮をむき、細いせん切りにする。
- ③ウインナーは5mm位の輪切りにする。
- ④フライパンにせん切りしたじゃがいもを広げて入れ、ふたをして加熱する（中火）。
- ⑤卵を割り、塩、砂糖を入れて混ぜる。ウインナーととろけるチーズを卵の中に入れて軽く混ぜる。
- ⑥⑤の卵液をフライパンに流し入れ、ふたをする。
- ⑦卵の表面が固まってきたら、裏返して火を止め余熱で出来上がり。器に盛り、茹でたブロッコリーやミニトマトを添えると彩りが良い。

●調理時間／15分

佳作

●学校名・学年／高崎市立大類小 3年 ●氏名／^{にしむら}西村 ^{さえこ}紗瑛子



朝からカンタン！幸せドリア

アピール ポイント

- ・時間がかかるドリアですが、ホワイトソースベースではなく、ケチャップベースのソースにすることで早く仕上がります。
- ・やさいも、チーズやソーセージとともに、手軽に摂れます。
- ・ソーセージを切ったり、チーズをパラパラとふりかけたり、と小さな子供もお手伝いのできるレシピです。

材料（2人前）

| | |
|-----------|--------|
| ごはん | …お茶碗2杯 |
| たまねぎ | …80g |
| ソーセージ | …40g |
| ほうれん草（ゆで） | …20g |
| ケチャップ | …大さじ2 |
| 塩 | …少々 |
| チーズ | …80g |
| 油 | …少々 |
| パセリ | …少々 |

作り方

- ①たまねぎは千切りにし、ソーセージは斜めに薄く切る。ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ②①にケチャップと塩をまぜシリコンクッカー（または耐熱容器）に入れ、ふた（またはラップ）をしてレンジ600Wで1分20秒。
- ③グラタン皿に油をしいて、その上にあたかのご飯をしく。②をその上のにせる。
- ④③の上にとろけるチーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで4～5分焼く。
- ⑥彩りにパセリをふりかけて完成。

●調理時間／10分

佳作

●学校名・学年／高崎市立矢中小 3年 ●氏名／須藤 颯馬



まぜるだけ！カルシウムたっぷりごはん

アピールポイント

- ・忙しい朝でも、ごはん混ぜるだけであっという間に作れてバランスも良いです。
- ・子供ひとりでもかんたんに作れます。
- ・しらすを使わずに桜えびを使い、うめぼしのかわりにカリカリ梅を使えば、乾物だけで作ることができるので、災害時や買い物に行けない時にも手軽に作れ、栄養が摂れます。

材料（2人前）

うめぼし …中2粒
塩こんぶ …10g位
しらす …10g位
桜えび …5g位
ごま …適量
米 …1合

焼きのり …適量
※おにぎりにする場合

作り方

- ①炊いたお米に、種を取ったうめぼしと塩こんぶ、しらす、桜えび、ごまを散らして混ぜる。
- ※うめぼしは、カリカリ梅で代用可。しらすか桜えびどちらかだけでもOK。おにぎりにして、のりを巻いて食べれば、さらにカルシウムがとれる。

●調理時間／5分



毎月19日は「食育の日」

～「家族でいただきますの日」～



高崎市の食育マスコット
キャラクター
みらいすくん



TONTONのまち前橋
ころとん

主催：前橋市健康増進課・高崎市健康課

共催：前橋市食生活改善推進員協議会

高崎市食生活改善推進協議会

問合せ先

〒371-0014 前橋市朝日町3-36-17

前橋市健康増進課 TEL 027-220-5783