

応募総数6,057点から選ばれた  
**23作品のレシピ**を紹介します

一皿で栄養バランスばっちり!

# 忙しい朝でもしっかり食べる 朝食メニュー



## 1 主食

エネルギーの元になる

ご飯、パン、麺類などの炭水化物を多く含む食品

## 2 主菜

体を作る元になる

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品などのたんぱく質を多く含む食品

## 3 副菜

体の調子を整える元になる

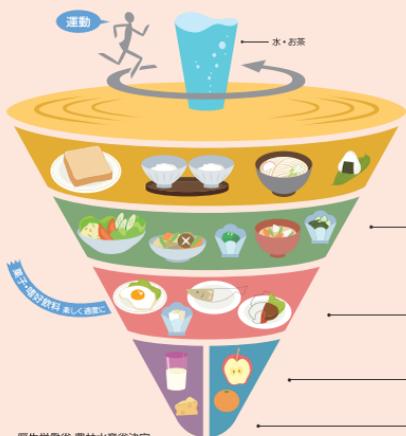
野菜、芋類、きのこ類、海藻、果物などのビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品

# 食事バランスガイド

## 家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



厚生労働省・農林水産省決定

小学生  
 ・6～9歳の男女・10～11歳女子  
 ・身体活動量の低い12～69歳女性  
 ・70歳以上女性・身体活動量の低い70歳男性  
 およそ1400～2000kcalとして

中学生  
 ・10～11歳男子  
 ・身体活動量の低い12～69歳男性  
 ・70歳以上男性  
 ・身体活動量の低い12～69歳女性  
 ・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性  
 およそ2000～2400kcalとして  
 およそ2400～3000kcalとして

食品群	小学生	中学生	小学生	中学生
主食 ごはん、パン、麺	4～5 つ	5～7 つ	6～8 つ	
副菜 野菜、きのこ、 いも、海藻料理	5～6 つ	5～6 つ	6～7 つ	
主菜 魚、肉、卵、大豆 料理	3～4 つ	3～5 つ	4～6 つ	
牛乳・乳製品	2つ	2つ	2～3つ	
果物	2つ	2つ	2～3つ	

朝・昼・夜の3食とも、**主食・副菜・主菜**の3つをそろえましょう。  
 (1日分の献立例 2000～2400kcal)

献立	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子類
朝食	 中盛1杯 =1.5つ	 ひじきの煮物 =1つ	 目玉焼き=1つ	 カフェオレ=1つ	 りんご1/2コ =1つ	 大福1コ =160kcal
昼食	 食パン2枚 =2つ	 野菜スープ=1つ 野菜サラダ=1つ	 ウインナーソテー =1つ	 ヨーグルト1コ =1つ		
夕食	 小盛2杯 =2つ	 おひたし=1つ 煮物=2つ	 焼き魚=2つ		 みかん1コ=1つ	
合計	5.5つ	6つ	4つ	2つ	2つ	160kcal

◆P3～P25レシピ中の栄養成分表示は、1人分の計算値です。



# ブロックのり巻



主 食 1.0つ  
副 菜 0.5つ  
主 菜 1.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果 物 0.0つ  
(2000～2400kcalのコマ)



手軽に美味しく、バランスの良い栄養を摂ることができる！  
昨夜の夕食の残り物も活用できる。

金森 茉由  
(有明中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	14.7g	24.2g	39.0g	1.9g

材料・分量 (4人分)	
ご飯	1合分
ごま油	大さじ1
塩	少々
いりごま(白)	大さじ1
こま切肉(牛)	150g
サラダ油	大さじ1
すき焼きのたれ	大さじ2
ブルコギのたれ	大さじ2
卵	2個
サラダ油	小さじ1
キムチ	50g
たくあん(細切り)	20g
人参ナムル(作り置き)	20g
きんぴらごぼう(作り置き)	20g
サニーレタス	4枚
焼のり	4枚

- ### 作り方
- ① ご飯にごま油、塩、いりごまを混ぜておく。
  - ② フライパンにサラダ油をひき、牛肉の半量ずつ別々に炒め、それぞれすき焼きのたれとブルコギのたれで味つける。
  - ③ フライパンにサラダ油をひき、卵を割り入れて両面焼き、目玉焼きを作る。
  - ④ 焼のりを広げて下一辺中央から中心まで切れ目を入れておく。
  - ⑤ 【すき焼き風ブロックのり巻】焼のり2枚分  
広げた焼のりの下半分にご飯を広げ、上半分の左側に目玉焼き、右側にサニーレタス+すき焼き風牛肉+きんぴらごぼうを広げる。
  - ⑥ 【ブルコギ風ブロックのり巻】焼のり2枚分  
広げた焼のりの下半分にご飯を広げ、上半分の左側にたくあん+キムチ+人参ナムル、右側にサニーレタス+ブルコギ風牛肉を広げる。  
\*⑤、⑥ともにご飯と具は中心に寄せて広げる。
  - ⑦ 焼のりの下から上に半分に折りたたみ、さらに横半分に折りたたむ。斜め半分にカットする。  
\*人参ナムルやきんぴらごぼうは作り置きを使用しますが市販の総菜を利用してよいと思います。



# パンDEキッシュ



主 食 0.5つ  
副 菜 1.0つ  
主 菜 1.0つ  
特 別 乳 類 1.0つ  
果 物 0.0つ  
(2000 ~ 2400kcal のコマ)



キッシュは普通、パイ生地で作りますが、パンを代用して手軽に作るようにしました。オープンとフライパンを併用して、時短で作れます!

吉川 依那  
(第四砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
311kcal	16.1g	16.8g	24.3g	1.3g

### 材料・分量 (4人分)

食パン (10枚切)	4枚
卵	3個
牛乳	200ml
バター(有塩)	8g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/3袋
ほうれん草	1/3袋
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	50g
ミニトマト	4個

### 作り方

#### 【キッシュ生地を作る】

- 食パンをめん棒を転がして、薄くつぶす。
- つぶした食パンを3枚は4等分に三角形に切る。1枚は四角に切り耐熱皿の底にしく。三角形のパンを囲むようにしき、180度の、オープンで10分ほどカリカリになるまで焼く。

#### 【キッシュの中身を作る】

- 玉ねぎは1cm角、ベーコン・ほうれん草・しめじは1cm幅に切る。
- フライパンにバターを入れ溶かしたら、③を入れて炒める。塩、こしょうで味付けする。
- ボールに牛乳、卵を入れて混ぜたら、④と合わせる。
- ②の生地の型に⑤を流し込んだら、上にチーズを散らし、180度のオープンで25分ほど焼く。
- 焼き上がったら、半分に切ったミニトマトをのせる。