

## 第2回おいしいメニューコンクール グランプリ 受賞作品

### 鶏そぼろのフォーとブルーベリージュースの しっかり朝ごはん

エネルギー

372Kcal



#### 材料 4人分

フォー(乾めん)	200g
鶏そぼろ(ピン詰め)	大さじ4
万能ねぎ	2~3本
赤ピーマン	1/2個
A	水 4カップ
	鶏からスープの素 大1と1/2
ナンプラー	少々
こしょう	少々
うずらの卵	4個
にんにく	1/2かけ
サラダ油	小1
B	冷凍ブルーベリー 150g
	プレーンヨーグルト 250g
	// 付属の砂糖 大さじ2
	牛乳 200cc
メープルシロップ	小さじ2
	(あれば香りづけ)

忙しい朝もバツと出来る温・冷メニューで、1日が元気にスタートできます。

**主食** (フォー)      **主菜** (鶏そぼろ・うずらの卵)  
**副菜** (万能ねぎ・赤ピーマン)

煮物やサラダ、お浸しなど小鉢をもう一品つけるとさらにパワーアップする献立です。



井家良輔くん(第四砂町小学校)  
良尚さん 親子



#### つくりかた

##### 鶏そぼろのフォー

- ①フォーは4分間ゆでてザルにあげ、軽く洗い水気を切る。
- ②うずらの卵はゆでて皮をむいておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとスライスした赤ピーマンを炒める。
- ④③にAを注ぎ、ナンプラー、こしょうで味をととのえ、フォーを加える。
- ⑤④を器に盛り、万能ねぎ、鶏そぼろ、うずらの卵をのせて出来上がり。

##### ブルーベリージュース

- ①Bの材料を合わせなめらかになるまでミキサーにかける。
- ②グラスに注ぎ、あればメープルシロップを香りづけに加える。

第2回おいしいメニューコンクール  
ファミリー部門 最優秀賞 受賞作品

ギョ  
魚！めざまし野菜



朝はお魚!? モロヘイヤのソースはさっぱり。カレー風味のトマトでパツチリ目が覚めます。

主食 (ご飯) 主菜 (さけ)  
副菜 (モロヘイヤ・だいこん・プチトマト)

朝からしっかりバランスのとれたメニューで、お腹も体も満足です。



百合本麻莉子さん(川南小学校)  
孝範さん 親子

🍳 つくりかた

- ①さけに酒とこしょうで下味をし、小麦粉をつけて、オリーブオイルでこんがり焼く。
- ②モロヘイヤの葉はゆでてみじん切りにし、おろし大根としょうゆ、みりん、生わさびと合わせソースにする。
- ③プチトマトのヘタを取り、オリーブオイルで炒め、皮がはじけたらカレー粉と塩で味を整える。
- ④お皿にさけとトマトのカレー風味を盛りつけ、モロヘイヤソースをかけて出来上がり。

第2回おいしいメニューコンクール  
ファミリー部門 優秀賞 受賞作品

## 5食ねばねば



エネルギー  
395(418)  
Kcal

### 材料 4人分

納豆(小粒)	3パック(150g<small>くらい</small>)
オクラ	10本
モロヘイヤ	100g
長芋	100g
えのき茸のびん詰	大さじ2
かつおぶし	1パック(10g<small>くらい</small>)
ごま	大さじ1
タレ	3パック (足りなければしょうゆ好みで)
焼きのり	大1枚 (青のりでも可)
ご飯一人分	150g

### 好みで大人バージョン

さらし玉ねぎ	1/4個
青しそ	3枚
生卵又は卵黄	1個
からし	好み

そのままでもご飯にかけても、ちょっと変わった細まぎの芯にしても美味しく食べられます。

主食(ご飯) 主菜(納豆)  
副菜(オクラ・モロヘイヤ・長芋)

オクラやモロヘイヤなどの緑黄色野菜はビタミン・ミネラルが豊富。大人バージョンは、野菜が増えてバランスもバッチリです。



手塚 健太くん(南陽小学校)  
直美さん 親子

### つくりかた

- ①オクラはヘタをとり、塩ゆでしてざるに広げ冷ます。
- ②オクラをゆでた水(お湯)でモロヘイヤもゆで、水をかけずにザルで冷ます。
- ③①と②の水気をしっかり切り、ねばりがでるまで細かくきざむ。
- ④長芋は1mm角にきざむ。
- ⑤納豆に③、④、えのき茸のびん詰を混ぜる。
- ⑥⑤にかつおぶし、ごま、タレ、焼きのり(細かくしたもの又は青のり)を加えて味を整える。
- ⑦好みでさらし玉ねぎ(みじん切り)、青しそ(みじん切り)、卵を加えても美味しい。

第2回おいしいメニューコンクール  
ファミリー部門 優秀賞 受賞作品

# 一石二鳥のチキマフィ井

 材料 4人分

## 丼(2人分)

鶏ハム 1/2枚(100g)  
ご飯 茶わん2杯  
鶏ハムを作ったときの煮汁 300ml  
塩 小さじ1/3  
こしょう 少々  
モロヘイヤ 1/2束  
しょうゆ 小さじ1/2  
梅ぼし(南紅梅) 2個  
のり 1枚  
しょうが 2片  
ごま 大さじ1~2

## マフィン(2人分)

鶏ハム 1/2枚(100g)  
マフィン 2個  
粒入りマスタード 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ2  
レタス 2枚  
トマト 小1個  
アボガド 1/2個  
バター 10g

マフィン  
エネルギー  
550Kcal

丼  
エネルギー  
403Kcal



作りおきの鶏ハムを使  
って、無駄なく・簡  
単・おいしい2種類の  
朝ごはんが出来ます。

主食 (ご飯・マフィン) 主菜 (鶏肉)

副菜 (モロヘイヤ・レタス・トマト・アボガド)

ご飯派もパン派も満足。小鉢1つ分の野菜をプラスすると栄養的にもおすすめです。



後藤 拓哉くん(数知小学校)  
美智代さん 親子



## つくりかた

### 丼

- ①鶏ハムの煮汁に塩・こしょうを入れだし汁を作る。
- ②モロヘイヤはゆでてみじん切りにし、しょうゆで和える。
- ③梅干は種を取ってたたいておく。
- ④しょうがをすって小皿に入れる。
- ⑤器にご飯を盛りごま、②、薄切りにした鶏ハム、③の順にのせ、食べる直前にのりと①のだし汁をかけて完成。途中で④を加えるとまた違った味わいに。

### マフィン

- ①フライパンでマフィンをあたため、バターをぬる。
- ②マヨネーズとマスタードを合わせ、鶏ハムを加えて和える。
- ③トマト、アボガドは薄切りにする。
- ④①にちぎったレタス、アボガド、②、トマトをのせて出来上がり(アボガドのかわりにきゅうりでもOK)

<鶏ハムの作り方> 胸肉2枚に砂糖大1~2をまぶして1~2時間おき、さっと洗って水気を切る。塩大1、こしょうをすりこみジップロックに入れ冷蔵庫で1~2日ねがす。水に30分つけ、塩めきする。なべに、ひたひたの水を入れ弱火で10~15分煮てフタをして半日そのままおけば出来上がり。

第2回おいしいメニューコンクール  
保健所長賞 受賞作品

# イエローモーニングセット



エネルギー  
504Kcal

## 材料 4人分

### カレー味のチーズ蒸しパン(5個分)

	ホットケーキミックス	100g
	卵	1/2個
A	カレー粉	大さじ1
	牛乳	100ml
	ベーコン	1と1/2枚
	ピーマン	1/2個
	とろけるチーズ	20g

### かぼちゃとレーズンのスコーン(6個分)

	かぼちゃ	100g
	レーズン	30g
	小麦粉	100g
B	ベーキングパウダー	小さじ1と1/4
	グラニュー糖	25g
	バター	40g
	卵黄	1個
	牛乳	30ml

### セット(1人分)

	蒸しパン・スコーン	各1個
	牛乳	180ml
	キウイ	1個
	トマト	小1個(100g)

主食 (蒸しパン・スコーン) 主菜 (ベーコン・卵)  
副菜 (ピーマン・かぼちゃ)

野菜や果物とセットにすれば、バランスのよいおすすめ朝食です。

かぼちゃの自然な甘味、  
カレー粉のスパイシー  
な味と香りが楽しい  
メニューです。



大塚 直樹くん  
(辰巳中学校)



## つくりかた

### カレー味のチーズ蒸しパン

- ①ベーコン、ピーマンを5mm角に切る。
- ②ボールにAを入れ混ぜ合わせ、ベーコンとピーマンを飾り用に少し残して加えざっと混ぜる。
- ③紙カップに6分目まで生地を流し入れラップをしないで、電子レンジで1分から1分30秒加熱する。
- ④一度取り出して飾り用のベーコンとピーマンをのせ、とろけるチーズを上から適量のせる。
- ⑤さらにレンジで1分から1分30秒加熱する。

### かぼちゃとレーズンのスコーン

- ①かぼちゃの皮を少し削り、ラップをしてレンジで2分30秒加熱する。
- ②かぼちゃの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り粗く潰して冷ましておく。
- ③Bを合わせてボールにふるい入れ、薄切りのバターを加えて指先でもみ込み、パラパラになったら②のかぼちゃを加える。卵黄に牛乳30mlを混ぜて加える。レーズンも加え軽く混ぜる。
- ④③をひとまとめにして、小麦粉少々をふったまな板に取る。上にも小麦粉をふり、円形に整えて6等分にする。
- ⑤200℃のオーブンで10分焼く。  
※トマトやキウイと牛乳を添えてセットに。

第2回おいしいメニューコンクール  
中学生部門 最優秀賞 受賞作品

# トマトミルクリゾット



エネルギー  
543Kcal

 材料 4人分

冷やご飯 茶わん3杯  
トマト(みじん切り) 大1個  
玉ねぎ(みじん切り) 中1個  
ピーマン(みじん切り) 3個  
ベーコン(ウインナーでも可)  
4枚  
牛乳 600cc  
バター 20g  
ピザ用チーズ 100g  
塩 小さじ1/3  
ブラックペッパー 少々  
(お好み)  
マギーブイヨン(固形スープの素)  
3個  
水 400cc  
パセリ 20g

フライパン1つで出来、  
カルシウムがたっぷり！  
トマトの酸味が味のアクセントです。

主食(ご飯) 主菜(ベーコン)  
副菜(トマト・玉ねぎ・ピーマン・パセリ)

朝にやさしいメニューです。ゆで卵とブロッコリーのサラダなどを組み合わせて。



佐藤 千里さん  
(深川第八中学校)



## つくりかた

- ① トマト、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを細かくきざむ。
- ② フライパンにバターを溶かし、玉ねぎをよく炒め、さらにピーマン、ベーコンを加えて炒める。
- ③ ②に水、牛乳を加え、温まったら固形スープの素を入れ、よく溶かす。
- ④ ③に冷やご飯を入れ、塩、ブラックペッパーで味を整える。
- ⑤ ご飯がほぐれたらトマトを加えてひと煮立ちさせ、ピザ用チーズを入れたら火をとめる。
- ⑥ 器に盛り、パセリをふって出来上がり。

## 第2回おいしいメニューコンクール 中学生部門 優秀賞 受賞作品

# 簡単・パワー全開ドン!



エネルギー  
782Kcal

### 材料 4人分

牛肉肩ロース	400g
ごぼう	小1/3
にんじん	小1/2
ブロッコリースプラウト	1パック
白ごま	少々
卵	4個
酢	少々
ごま油	小1
サラダ油	大1
だし汁	1/2カップ
酒	大4
しょうゆ	大3
砂糖	大3
A みりん	大1
オイスターソース	小2
しょうが汁	少々
片栗粉	小2
ご飯一人分	150g

豪快に食べるパワー  
丼! 急ぐ朝は、冷凍  
野菜やめんつゆを利  
用して簡単に作れます。

主食 (ご飯) 主菜 (牛肉・卵)  
副菜 (ごぼう・にんじん・ブロッコリースプラウト)

ボリュームがあるので、キャベツときゅうりの浅づけなど野菜を  
もう一品加えると栄養バランスがアップします。



青地 雄三くん  
(第三亀戸中学校)

### つくりかた

- ①ごぼうは、千切りにして酢水にさらし、あく抜きをする。にんじんも千切り、牛肉は幅3cm位に切っておく。
- ②沸騰したお湯に酢を少々入れ、卵をそっと割り入れ2~3分煮て、半熟のポーチドエッグを作る。
- ③フライパンにごま油を入れ、ごぼう、にんじんが、しんなりするまで炒め、次に牛肉を入れて炒める。だし汁とAの調味料を加え、汁がなくなるまで煮つめる。
- ④ 丼にご飯を盛り、③をのせ、ブロッコリースプラウト、白ごまを散らして、真ん中にポーチドエッグをのせて完成。

第2回おいしいメニューコンクール  
中学生部門 優秀賞 受賞作品

# しらすどうふ丼



エネルギー  
363Kcal

材料 4人分

卵	2個
豆腐	半丁
しらす	80g
小松菜	50g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1と1/2
こしょう	少々
ご飯一人分	150g

カルシウムたっぷり  
でヘルシー！ 頭が働く  
ようになる朝食にびつ  
たりのメニューです。



小宮 早恵さん  
(深川第五中学校)

主食 (ご飯) 主菜 (豆腐・卵) 副菜 (小松菜)

野菜や海草が入った具だくさんのみそ汁をつければ栄養満点！



## つくりかた

- ①小松菜は3cm位のざく切りにする。
- ②ボールに卵としらすと塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①と②、豆腐を入れてくずしながら炒め、卵に火が入ったら出来上がり。
- ④器にご飯を盛り、③のをのせれば出来上がり。

# アイデア賞 豚肉のショウガ焼きぶっかけどん



田中 愛子さん

(第三亀戸中)の

作品です

おすすめポイント

マーマレードを入れることにより、その甘酸っぱさが、アクセントでおいしいです。

# アイデア賞 切り干しカルボナーラ



新岡 和奏さん

(大島中)の  
作品です

おすすめポイント

切り干し大根が、スパゲティー  
みたいで、とても歯ごたえがあ  
っておいしいです。