

平成20年度

「朝食クイックメニュー」コンクール レシピ集

近年、朝食の欠食が問題になっています。朝食の欠食により、栄養バランスが偏ることや、集中力を欠く、体調が悪くなるなどの問題点が指摘されています。

平成18年度に宇都宮市が実施した「食育に関する意識調査」の結果、朝食の欠食は高校生の時期から増加し始め、男女ともに20、30歳代に多く見られます。

そこで、宇都宮市では、若い世代の人も食べたい！作ってみよう！と思える簡単で栄養バランスのよい朝食メニューを募集し、このメニューは、数多くの応募作品の中から選ばれたメニューです。

心と体の健康のために、早寝早起きを心がけて、朝食を食べましょう！

— 宇 都 宮 市 —

平成20年度「朝食クイックメニュー」

優秀賞

さっぱり鮭チャーハンと簡単スープ

(吉田 陽美さん)

●さっぱり鮭チャーハン●

【材料/2人分】

ご飯……………茶碗2杯分
鮭フレーク……35g
ピーマン………1個
卵……………2個
サラダ油………大さじ2/3
塩・こしょう…適量

【作り方】

- ① ご飯は冷ましておく。
※前日の残りご飯を使ってもよい。
- ② ピーマンは1cm角ぐらいに切り、卵をといておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、ピーマンを炒め、卵を入れる。
- ④ ③にご飯と鮭フレークを入れて炒める。
- ⑤ ④に塩・こしょうを加え、ある程度ご飯がパラパラになったら、皿に盛り付けて完成。

●簡単スープ●

【材料/2人分】

レタス……………3枚
ベーコン………100g
玉ねぎ……………1/4個
コーン缶………1/2缶
コンソメ………1.5個
塩・こしょう…適量
水……………400ml

【作り方】

- ① 水にコンソメを入れ、ひと煮たちさせておく。
- ② ベーコンを角切り、玉ねぎをうす切り、レタスは一口大に切って洗い、水気をきっておく。
- ③ ①に②のレタス以外の材料を入れ、ある程度煮込んだらレタスとコーンを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。



審査委員長賞

カラフルランチ

(齋藤 菜さん)



●おにぎり●

【材料／2人分】

ご飯……………400g
 梅干……………2個
 青紫蘇……………2枚
 塩……………適量
 鮭……………1切れ
 ごま塩……………1g

【作り方】

- ① 梅干は種をとり、3 つくらいにバラバラにする。
- ② 青紫蘇は5 つくらいにちぎる。
- ③ ご飯(半量)に①と②を混ぜ合わせ、塩をふりにぎる。
- ④ 鮭は焼き、皮と骨を除きほぐす。
- ⑤ ご飯(半量)に④を混ぜ合わせ、ごま塩をふりにぎる。

●ヨーグルトサラダ●

【材料／2人分】

レタス……………3枚
 トマト……………1個
 きゅうり……………1/2本
 卵……………2個
 チーズ……………3g
 塩……………1g
 ヨーグルト…大さじ2

【作り方】

- ① レタスはよく洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ② きゅうりは輪切り、トマトは半月切りにする。
- ③ 卵はゆでる。(ゆで卵を作る。)
- ④ ③の卵を半分に切り、半分はみじん切りにする。残りの半分はチーズをのせて、オーブントースターで焼く。(3分間)
- ⑤ ①のレタスと②のきゅうりとトマトと④の卵のみじん切りをお皿に盛り付け、上からヨーグルトをかける。
- ⑥ ④のオーブントースターで焼いた卵は、お皿にいろいろよく盛り付ける。

●バナナジュース●

【材料／2人分】

バナナ……………1本
 牛乳……………240cc
 砂糖……………大さじ2

【作り方】

ミキサーにバナナと牛乳と砂糖を入れ混ぜる。

アイデア賞

DICE RICE

(北島 葵さん)



●DICE RICE●

【材料／2人分】

ご飯……………300g
 大葉……………4枚
 きゅうり……………25g
 トマト……………45g
 おくら……………15g
 パプリカ……………15g
 しらす……………30g
 豆腐……………75g
 納豆……………1パック
 もやし……………50g
 めんつゆ……………50ml
 生姜……………小さじ1/2

【作り方】

- ① ソースを作る。
 - ・めんつゆをフライパンで温める。温まったら、もやしと生姜を入れて炒める。
 - ・もやしの色が変わったら、もやしの形がなくなるまで、ミキサーにかける。
- ② トマト、きゅうり、パプリカ、豆腐は1cm角に切る。
- ③ おくらは3mmの厚さに切る。
- ④ 納豆はかき混ぜる。
- ⑤ 大葉はみじん切りにする。
- ⑥ ごはんに⑤の大葉を混ぜ、器に盛り付ける。
- ⑦ ⑥の上に、②のトマト、きゅうり、パプリカ、豆腐、③のおくら、④の納豆、しらすをトッピングする。
- ⑧ 最後に①のソースをかける。

入賞

野菜モリモリご飯

(坂本 友希さん)

●豆乳リゾット●

【材料/2人分】

冷やご飯……………200g
 豆乳……………200ml
 玉ねぎ……………1/4 個
 しめじ……………1/2 個
 コンソメ……………1 個
 パルメザンチーズ…小さじ1
 塩・こしょう……………適量
 バジル……………少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、しめじは房をとっておく。
- ② フライパンに①の玉ねぎとしめじを入れ炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、豆乳、コンソメ、ご飯を入れて、ひと煮たちさせ、その後5分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえ、お皿に盛る。
- ⑤ 最後にパルメザンチーズとバジルをふりかける。



●野菜と卵のココット●

【材料/2人分】

卵……………2 個
 ミニトマト……………2 個
 キャベツ……………2 枚
 マヨネーズ……………大さじ1
 塩・こしょう……………適量

【作り方】

- ① キャベツは太めのせん切りにし、深めの耐熱容器に入れ電子レンジで1分間加熱する。
- ② ミニトマトは1/4の大きさに切る。
- ③ 卵を入れやすいように①のキャベツの中心をくぼませ、マヨネーズをかける。
- ④ ③にミニトマトを入れ、卵を割り入れる。
※爆発防止のため、卵黄に楊枝で4、5ヶ所穴を開ける。
- ⑤ 塩、こしょうをし、レンジで1分30秒～2分30秒加熱する。

入賞

サンラータン風雑炊

(石崎 正道さん)

●サンラータン風雑炊●

【材料/2人分】

ブロッコリー……………1 房
 ブロッコリーの茎
 ベーコン……………2 枚
 ソーセージ……………2 本
 完熟トマト……………1 個
 玉ねぎ……………1/4 個
 卵……………1 個
 コンソメ……………小さじ1
 鶏がらスープ……………小さじ1
 塩・こしょう……………少々
 酢……………大さじ1
 片栗粉……………小さじ1
 ご飯……………1 杯
 チリパウダー……………適量

【作り方】

- ① トマトは湯むきし、約4cm角に切る。
- ② 玉ねぎはうす切り、ブロッコリーの茎は短冊に切る。
- ③ ベーコンは約1cm幅に、ソーセージは斜め切りにする。
- ④ 鍋にカップ2杯の水を入れ沸騰させ、コンソメ、鶏がらスープを入れ、①～③の材料を加えて煮る。材料がやわらかくなったら、塩、こしょう、酢を入れる。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜる。
- ⑥ 次に溶き卵を加え、卵が浮いてきたらご飯を入れ、煮る。
※ご飯は、軽く水洗いしておく。
- ⑦ ブロッコリーは、別に茹でておき、⑥を盛り付けた上に飾る。
- ⑧ 食べる時に、好みで、酢やチリパウダーを加える。



●フルーツサラダ●

【材料/2人分】

りんご……………1/3 個
 オレンジ……………1 個
 キウイフルーツ……………1/2 個
 バナナ……………1/2 本
 ヨーグルト……………1 カップ
 マヨネーズ……………大さじ1

【作り方】

- ① りんごは塩水につける。
- ② りんごとキウイフルーツをいちょう切りにする。
- ③ オレンジは、皮をむいて八等分にし、さらに半分にする。
- ④ バナナは輪切りにする。
- ⑤ ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。
- ⑥ ②～④のフルーツを盛り付け、⑤のソースをかける。

入賞

オムレツパンフレート

(増澤 美沙樹さん)

●オムレツパン●

【材料/2人分】

バターロール……4 個
 サニーレタス……2 枚
 ハム……4 枚
 卵……2 個
 チーズ……1 個
 油
 ケチャップ……好みで

【作り方】

- ① バターロールは、たてに切り目を入れて焼く。
- ② サニーレタスを適当な大きさにちぎり、焼いたパンにはさむ。
- ③ ハムも②のパンにはさむ。
- ④ フライパンに油をひき、チーズを入れ、卵を上からかぶせ、少しくずして、半分に折る。
- ⑤ ④も③のパンにはさみ、好みでケチャップをかけて完成。

●サラダ●

【材料/2人分】

にんじん……1/3 本
 サニーレタス……4 枚
 水菜……2 束
 トマト……1/4 個
 ドレッシング……好みで

【作り方】

- ① にんじんは、かつらむきにして細くせん切りにする。
- ② サニーレタスは、小さめにちぎる。
- ③ 水菜は、2cm 長さに切る。
- ④ ①, ②, ③を混ぜ合わせる。
- ⑤ トマトは、うす切りにする。
- ⑥ 皿に④を盛り、上に⑤をのせて完成。



●のむヨーグルト●

【材料/2人分】

キウイフルーツ……1/2 個
 プレーンヨーグルト……200g
 牛乳……150cc
 砂糖……20g

【作り方】

- ① キウイフルーツは、角切りにする。
- ② プレーンヨーグルトに砂糖を入れて溶けるまでよく混ぜる。
- ③ ②に牛乳を入れて、さらに混ぜる。
- ④ ③をコップに注いで①を上のにのせて完成。

平成 20 年度「朝食クイックメニュー」

入賞

さっぱり野菜のラタトゥイユどんぶり ハーフチキン添え

(荻野 成美さん)

●ごはん●

●さっぱり野菜のラタトゥイユ●

【材料/2人分】

なす……20g
 玉ねぎ……30g
 黄ピーマン……30g
 にんにく……1 かけ
 オリーブオイル……小さじ 1 1/2
 タイム……0.1g
 バジル……0.1g
 オレガノ……0.1g
 塩……3g
 こしょう……0.5g
 コンソメ……1 個
 カットトマト……100g

【作り方】

- ① なす、玉ねぎ、黄ピーマンは 1 cm の角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルと①のにんにくを入れ、火にかける。
- ③ にんにくの香りがしてきたら、①のなす、玉ねぎ、黄ピーマンを加えて、しんなりするまで強火で炒める。
- ④ カットトマト、コンソメを加えて中火で煮とかし、水分をとばす。
- ⑤ 塩、こしょう、タイム、バジル、オレガノを加えて味をととのえ、蓋をして弱火で 5 分間煮る。



ご飯の上にラタトゥイユをのせ、横にハーフチキンを添える。ラタトゥイユの上にチャービルをのせて完成

●ハーフチキン●

【材料/2人分】

鶏むね肉……70g
 塩……1g
 こしょう……0.5g
 バジル……0.5g
 オリーブオイル……小さじ 1
 チャービル

【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
 - ② フライパンにオリーブオイルをしき、鶏肉を焼く。火が通ったらバジルを加え、よく和える。
- ※ 鶏むね肉が皮つきの場合は、油が出るのでオリーブオイルの量は小さじ 1/2 にする。