

平成21年度

朝食コンクール 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21年度「朝食メニュー」

優秀賞

元気な☆アボカどんセット

(作：荻野 成美さん)

●アボカどん●

【材料/2人分】

ごはん……………330g
湯(70℃位)…小さじ1
だしの素…ひとつまみ
酢…小さじ1/塩…ひとつまみ
砂糖……………小さじ1/2
アボカド…………1/2個
しょうゆ…大さじ2
わさび…………小さじ1/4

きゅうり…………1/4本
かに加保コ…………4本
白ゴマ…………小さじ1.5
レタス……………2枚
卵…1個/油…小さじ2
鮭フレーク…大さじ2
マヨネーズ…小さじ2
万能ねぎ…………1本
刻みのり…………3g

【作り方】

- ①をよく混ぜ、ごはんと同様に混ぜる。
- ②アボカド、きゅうりは1cm角、万能ねぎは小口切りにしアボカドはしょうゆ、わさびで和えておく。
- ③かに加保コは手でほぐし、①に②③、白ゴマを加え混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、溶き卵を流し入れ炒り卵をつくる。
- ⑤器にレタスをしき、③を盛り、鮭フレーク、④、万能ねぎ、のりの順に盛りつけ、マヨネーズを添える。

●フルーツヨーグルト●

【材料/2人分】

ヨーグルト…1カップ
オレンジ…………1/4個
キウイ……………1/2個

【作り方】

フルーツを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトと合わせ器に盛る。(お好みで上にハーブをのせる)



●貝だくさんみそ汁●

【材料/2人分】

水……………300cc だしの素…小さじ1/2
玉ねぎ…1/4個 ジャガイモ…1/2個
豆腐…1/3丁 わかめ…3g ぶ…4個
万能ねぎ…1本 みそ…20g

【作り方】

- ①玉ねぎは5分、じゃがいもは角切、豆腐はさいの目、わかめは戻して切る。
- ②鍋に湯を沸かし、だしの素、玉ねぎ・じゃがいもを入れ煮、みそ、豆腐を入れる。
- ③器にわかめ、ぶを入れ、②を注ぎ、万能ねぎをちらす。

審査委員長賞

とろぶる温たま雑炊

(作：村田 葵さん)

●とろぶる温たま雑炊●

【材料/2人分】

玉ねぎ…1/2 個	にら…1/2 束
にんじん…1/3 本	中華スープのもと…大さじ1
油…大さじ1	雑穀ご飯…2 人分
ひき肉…30g	温泉卵…2 個
しめじ…1/2 株	塩…少々
水…3 カップ	こしょう…少々



【作り方】

- ①なべに油をひき、ひき肉をいため、細かく切った玉ねぎ・人参・しめじを加えていためる。
- ②①に水を加え、10分くらい煮る。
- ③①の野菜が柔らかくなったら、細かく切ったにらと中華スープの素を入れる。
- ④③2人分のご飯を加え、塩・こしょうで味を整え1～2分煮込む。
- ⑤火を止め、深いお皿に盛り付けて、温泉卵をのせる。

平成21年度「朝食メニュー」

アイデア賞

具だくさんスープin焼きおにぎり

(作：谷川 早耶香さん)

●具だくさんスープin焼きおにぎり●

【材料/2人分】

玉ねぎ……………1/2 個
ピーマン……………1 個
にんじん……………1/2 本
じゃがいも……………1 個
かぼちゃ……………100g
レタス……………1/2 個
ミニトマト……………5 個
ウインナー……………6 本
コンソメ……………2 個
塩……………少々
水……………600cc
米……………1 合
しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎはスライス、ピーマンは細切、にんじんは半月切、じゃがいも、かぼちゃはひと口大に切り、レタスはちぎる。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじん、かぼちゃを入れ火にかける。ある程度火が通ったら他の食材を入れ、コンソメと塩で味付けし、最後にレタスを入れる。
- ③おにぎりを作り、しょうゆをつけて焼く。
- ④器にスープを盛り付け、おにぎりを入れる。



●フルーティ豆乳ジュース●

【材料/2人分】

豆乳……………200cc
キウイフルーツ……………1 個
バナナ……………1/2 個

【作り方】

- 豆乳・キウイフルーツ・バナナをミキサーに入れよく混ぜる。
(キウイフルーツは熟したのを使うと良い)

入賞

ヘルシー朝食プレート

(作：中山 有里沙さん)

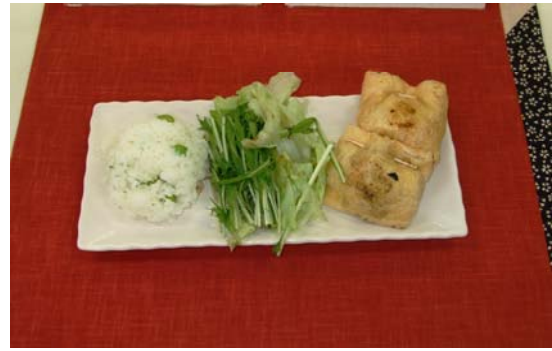
●枝豆ごはん●

【材料／2人分】

米……………1カップ
 塩……………小さじ1/2
 酒……………大さじ1/2
 枝豆……………20粒

【作り方】

- ①米をとぎ、塩・酒を入れ規定の水を入れ炊く。
- ②枝豆をさっとゆでてさやから出し、炊き上がったごはん混ぜる。



●にんじんのしりしりと納豆の油揚げ焼き

【材料／2人分】

油揚げ……………2枚
 にんじん……………100g
 シーチキン……………1/2缶
 砂糖……………小さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 ごま油……………小さじ1
 納豆……………2パック

【作り方】

- ①にんじんを細切にする。
- ②フライパンにごま油をひき、にんじんを炒め、シーチキン、調味料を入れる。
- ③納豆は付属のたれと混ぜておく。
- ④油揚げを半分に切り、②と③をつめ、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。

●水菜のサラダ●

【材料／2人分】

水菜……………50g
 レタス……………50g
 しょうゆ……………大さじ1
 酢……………小さじ1
 ごま油……………大さじ1/2

【作り方】

- ①水菜は5cm程度に切る。レタスはちぎる。(水にさらしておく)
- ②しょうゆ・酢・ごま油を混ぜ合わせ、水気をきった野菜と合える。

平成21年度「朝食メニュー」

入賞

パッと手間なし！ローカロリー朝ごはん

(作：田村 聖花さん)

●あっさりCaネバ丼●

【材料／2人分】

麦ご飯……………茶わん2杯
 { オクラ……………10本
 塩……………少々
 しらす干し……………70g
 温泉卵……………2個
 めんつゆ……………適量

【作り方】

- ①鍋に湯をわかし、オクラを塩ゆでする。冷めたら細かく刻む。
- ②丼に麦ご飯を盛りつけ、その上にオクラ、しらす干し、温泉卵を盛りつけ、お好みでめんつゆをかける。



●中華風もやしのレンジサラダ●

【材料／2人分】

もやし……………1袋
 絹さや……………5本
 ハム……………40g
 { ポン酢……………大さじ2
 ごま油……………小さじ1.5

【作り方】

- ①もやしは水で洗う。絹さやはすじを取る。
- ②①を皿にのせ、軽くラップをかけ、電子レンジで約3分加熱する。
- ③ハムをせん切りにし、②の上に盛りつける。
- ④ポン酢とごま油を合わせ、③の上にかける。

入賞

サラッとスープおにぎり

(作：田島 美佳さん)

●サラッとスープおにぎり●

【材料／2人分】

ご飯……………360g
 ちりめんじゃこ……大さじ3
 サラダ油……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1

水……………400cc
 顆粒コンソメ……………小さじ1
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 しょうゆ……………小さじ1

ブロッコリー……………30g
 にんじん……………30g
 アスパラガス……………30g
 にら……………30g



【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②ごはんがちりめんじゃこを入れ混ぜ、おにぎりを作る。
- ③フライパンに油を入れ熱し、おにぎりを焼く。両面こんがり焼けたらスプーンの背でしょうゆを塗る。
- ④鍋に水を入れ沸かし、コンソメ、調味料を入れる。
- ⑤野菜を入れ、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑥器に焼いたおにぎりを入れ、上からスープをかける。

平成21年度「朝食メニュー」

入賞

さっぱり、がっつり、ネバネバ丼

(作：田村 絵里さん)

●ネバネバ丼●

【材料／2人分】

ごはん……………500g
 オクラ……………2本
 モロヘイヤ……………1束
 昆布茶の素……………小さじ2
 なめこ……………1パック
 卵……………2個
 めんつゆ……………適量



●作り方●

- ①オクラは2～3mm、モロヘイヤはみじん切りでたたくように切り、昆布茶粉末を和える。
- ②なめこはぬめりをさっと水で洗い流し、たっぷりのお湯でゆでる。
- ③なめこをゆでていたお湯に卵をそっと入れてふたをし、10分待つ（火はかけない）
- ④ご飯の上にオクラ、モロヘイヤ、なめこを盛りつける。
- ⑤温泉卵ができたなら④の上に盛り、めんつゆを上からかける。

時間短縮のために同じお湯で！