

平成22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。特に、20代、30代の若い世代での欠食が多く、朝食の欠食には、肥満や生活習慣病の発症を助長する、午前中のエネルギー不足により体調が悪くなるなど多くの問題点があります。

そこで、宇都宮市では、市民のみなさんに、朝食を食べる習慣を身に付けてほしいと考え、朝食コンクールを開催しました。

このレシピ集にある作品は、数多くの応募作品から選ばれた、簡単で栄養バランスが良く、さらに、宇都宮の特産野菜（トマト、にら、アスパラガス、しいたけ）を使った野菜たっぷりの朝食メニューです。

ぜひ、お試しください。

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22年度「朝食コンクール」

## 審査委員長賞

### 野菜いっぱいしっかり食べられる朝ごはん

〔作:古澤 愛理さん, 渡辺 菜都美さん〕

#### ●トマトサンド●

【材料/2人分】

イングリッシュマフィン…2個  
レタス……………2枚  
トマト……………1/3個  
ベーコン…………2枚

【作り方】

①レタスはちぎり、トマトは輪切りする。②イングリッシュマフィンはトースターで焼き、ベーコンはフライパンでカリカリになるまで焼く。③イングリッシュマフィンにレタス、トマト、ベーコン、レタスの順にはさむ。



#### ●ポテトエッググラタン●

【材料/2人分】

じゃがいも……50g  
豚ひき肉……40g  
ミックスベジタブル…4g  
ブロッコリー……30g  
塩/こしょう……少々  
卵……………2個  
牛乳……………15ml  
粉チーズ……3g  
ケチャップ…小さじ2  
乾燥パセリ……少々

【作り方】

①じゃがいもは1cm角のさいの目切りにし、レンジで柔らかくなるまで加熱し、ケチャップの半量で和える。②ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。③フライパンでひき肉とミックスベジタブルを炒め、①を加え塩、こしょうで味つけをする。④卵を溶き、牛乳を加え混ぜる。⑤グラタン皿に③をしき、④をかけ、②をのせ、粉チーズ、乾燥パセリをふりオーブンで焦げ目がつくまで焼く。⑥残り半量のケチャップをかざる。

#### ●きのこのコンソメスープ●

【材料/2人分】

玉ねぎ……………30g  
にんじん……………10g  
ベーコン……………10g  
しいたけ……………10g  
えのきだけ………10g

ぶなしめじ………10g  
まいたけ……………10g  
水……………300ml  
顆粒コンソメ…小さじ2  
しょうゆ………2g  
塩/こしょう…少々

【作り方】

①玉ねぎは薄切り、にんじん、ベーコンはせん切り、しいたけは薄切り、えのきは3cm長さに切り、ぶなしめじとまいたけは小房にわかる。②なべに水を入れて加熱し、コンソメ、①を入れ、火が通ったら塩、こしょう、しょうゆで味つけをする。

#### ●手作り野菜ジュース●

【材料/2人分】

トマト……50g      にんじん…40g  
りんご…100g      パセリ………2g  
ナタデココ缶汁…100ml

【作り方】

トマト、りんご、にんじんはざく切りにし、材料をすべてミキサーにかける。

#### ●ナタデココヨーグルト●

【材料/2人分】

ヨーグルト…120g      ナタデココ…20g

【作り方】

器にヨーグルトを盛り、ナタデココをちらす。

優秀賞

宇都宮の野菜みんな入れちゃえグラタン

〔作:町屋 千春さん〕

●宇都宮の野菜みんな入れちゃえグラタン●

【材料/2人分】

坊ちゃんかぼちゃ…2個	塩/こしょう…………少々
玉ねぎ……………1/4個	バター……………小さじ2
アスパラガス…………1本	ミニトマト…………2個
なす……………1/2本	食パン……………1枚
ハム……………2枚	チーズ……………2切れ
じゃがいも……………1/2個	乾燥パセリ…………少々
牛乳……………150CC	巨峰(飾り用)……4粒

【作り方】

①玉ねぎは薄切り、アスパラは斜め切り、なすは半月薄切り、ハムは短冊切り、じゃがいもはすりおろす。ミニトマトは半分に切る。②坊ちゃんかぼちゃはレンジで6分加熱し、上部を切り落としわたをくりぬく。③食パンを軽く焼き、適当な大きさに切り②のかぼちゃに入れる。④玉ねぎ、アスパラ、なすは軽く塩を振りバターで炒める。⑤④にハム、牛乳を入れ煮立て、じゃがいもを入れとろみをつけ、塩、こしょうで味付けする。⑥③に⑤を入れ、ミニトマト、チーズをのせオーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、パセリをふる。  
※ハムや食パンの型抜き、季節の果物(巨峰)などと一緒に盛りつけるときれいです。



●にらの洋風スープ●

【材料/2人分】

水……………300ml	にら……………2本
玉ねぎ……………1/4個	コンソメキューブ…………1個
しいたけ……………1枚	片栗粉……………少々
とうもろこし……………5cm	卵……………1個
	塩/こしょう……………少々

【作り方】

①玉ねぎ、しいたけは薄切り、にらは小口切り、とうもろこしはゆでて粒をばらしておく。②たまねぎとしいたけを水に入れて加熱する。③コンソメ、とうもろこし、にらを加え、一煮立ちしたら水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。④塩、こしょうで味をととのえる。

アイデア賞

具だくさんの色どり朝食

〔作:伊澤 美咲さん, 田地 豊昭さん〕

●きのこ雑炊●

【材料/2人分】

しめじ……………20g
えのきだけ……………20g
鶏むね肉……………50g
きゅうり……………40g
ミニトマト……………3個
水……………360CC
薄口しょうゆ…大さじ1/2
だしの素……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1
ごはん……………160g

【作り方】

①しめじ、えのきだけは1cm長さ、鶏肉は1cm角切り、きゅうりは種をのぞき5~6mmの角切り、ミニトマトは半分に切る。②ごはんは水で洗う。③なべにAを入れ加熱し、沸騰したらしめじ、えのきだけ、鶏肉を入れ、しばらく煮たらごはんを加える。再び沸騰したら火を止める。④きゅうり、トマトと一緒に盛りつける。



●さっぱり甘酢風おろしあえ●

【材料/2人分】

レタス……………4枚
黄パプリカ……………1/4個
大根……………160g
食パン……………1/2枚
水……………大さじ1と1/2
酢……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1

【作り方】

①レタスは一口大にちぎり、パプリカは5~6mm角に切る。食パンはトースターで焼き、1cm角に切る。②大根をおろし軽くしぼり、Aを合わせたものと混ぜ、レタス、パプリカも合わせる。③器に②を盛りつけ、パンをちりばめる。

●納豆にらオムレツ●

【材料/2人分】

にら……………6本
納豆……………1パック
卵……………4個
生クリーム…20CC
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
バター……………小さじ1/2
マヨネーズ…大さじ1
とんかつソース…大さじ1
けずりぶし……………2g

【作り方】

①にらは2cm長さに切り、卵、納豆の半量、生クリーム、塩、こしょうと混ぜ合わせる。②熱したフライパンにバターを溶かし、①を入れ、形よくオムレツを焼く。③器にオムレツを盛りつけ、マヨネーズ、とんかつソースをかけ、残り半量の納豆をのせ、けずりぶしをかける。

## アイデア賞

## 野菜たっぷり朝食

〔作:高田 萌佳さん〕

## ●鮭ときのこのホイル焼き●

## 【材料/2人分】

鮭切り身……………2切	赤パプリカ……………1/2個
しめじ……………1/2パック	バター……………30g
えのきだけ……………1/2パック	ポン酢(お好みで)…適量
アスパラガス……………4本	

## 【作り方】

①しめじは小房にわけ、えのきだけは3cm長さ、アスパラガスは3cm斜め切り、赤パプリカはせん切りにする。②アルミホイルに鮭をおき、その上に①、バターをのせてつつみ、火がおるまで10～15分蒸し焼きにする。



## ●キャベツと塩昆布のあえもの●

## 【材料/2人分】

キャベツ……………5枚
赤パプリカ……………1/4個
塩昆布……………50g

## 【作り方】

①キャベツは太めの短冊切り、赤パプリカはせん切りにする。②切ったキャベツを塩昆布と一緒にビニール袋に入れてよくもむ。③水気をしぼった②と赤パプリカを合わせ、器に盛りつける。

## ●にらたまのみそ汁●

## 【材料/2人分】

にら……………8本	水……………300CC
卵……………1個	だし入り味噌…大さじ1強

## 【作り方】

①にらは3cm長さに切る。卵は溶く。②なべに水を入れ加熱し、沸騰したら、にら、味噌を入れる。③溶いた卵を回し入れる。

## 入賞

## 朝一パン

〔作:大出 駿介さん〕

## ●耳つきサンド●

## 【材料/2人分】

食パン……………2枚	食パン……………2枚
ピーマン……………1/2個	レタス……………1枚
にんじん……………1/8本	ソーセージ……………2本
アスパラガス……………1本	チーズ……………1枚
豚肉……………10g	
塩/こしょう…少々	

## 【作り方】

〈団のサンドイッチ〉

①ピーマン、にんじんはせん切りにする。アスパラガスは4等分に切り、ゆでる。②豚肉に塩、こしょうをふる。③食パンの上に②をのせ、もう1枚の食パンと一緒にオープンで焼く。④①を③の豚肉の上ののせ、パンでサンドする。

〈団のサンドイッチ〉

①レタスをちぎる。②食パンとソーセージをオープンで焼く。③レタス、チーズ、ソーセージを食パンでサンドする。

→団団ともにパンの耳を2辺切り落とし、半分に切り、盛りつける。



## ●スクランブルエッグ●

## 【材料/2人分】

バター……………10g	パンの耳……………2枚分	塩/こしょう…少々
玉ねぎ……………1/2個	牛乳……………50CC	パセリ……………5g
マッシュルーム……………4個	卵……………3個	ミニトマト……………2個

## 【作り方】

①玉ねぎ、マッシュルームは同じ大きさにみじん切りにする。パンの耳(耳つきサンドで切り落としたもの)は2cmに切り、牛乳の半量でふやかす。パセリはみじん切りにする。②卵を溶き、残り半量の牛乳、塩、こしょうを加える。③①をバターで炒め、火が通ったら②を入れ、8秒くらいで火を止め、盛りつける。④パセリとミニトマトを飾る。

## ●牛乳●

【材料/2人分】 牛乳……………コップ2杯

入賞

## ツナサラダ丼と 愉快的仲間たち

〔作:狩野 有紀さん〕

### ●ツナサラダ丼●

#### 【材料/2人分】

トマト……………1個	しょうゆ……………5g
アスパラガス……4本	マヨネーズ……大さじ1
ツナ缶詰……………1缶	ブラックペッパー…少々
ごはん……………200g	

#### 【作り方】

①トマトはさいの目切り、アスパラガスははかまを取って薄切りにし、さっとゆでる。②ツナは缶汁を切り、しょうゆとマヨネーズ少々で味つけをする。③ごはんを器に盛りつける。その上に①②を盛りつけ、残りのマヨネーズをしぼり、ブラックペッパーをふる。



### ●にら卵炒め●

#### 【材料/2人分】

にら……………1束	しょうゆ……………5g
卵……………1個	バター……………10g

#### 【作り方】

①にらは3cm長さに切る。②卵を溶いて、しょうゆを加える。③フライパンを熱しバターを入れ、にらを炒め、しんなりしたら卵を加え、卵が半熟になったら火を止める。

### ●しいたけスープ●

#### 【材料/2人分】

水……………400CC
コンソメキューブ……1と1/3個
しいたけ……………2個
にら……………10g

#### 【作り方】

①しいたけは薄切り、にらは3cm長さに切る。②なべに水を入れ加熱し、コンソメキューブ、しいたけを加え、最後ににらを入れる。

入賞

## 健康万歳 朝ごはん

〔作:篠田 千夏さん〕

### ●梅・みそ・おかかごはん●

#### 【材料/2人分】

みそ……………大さじ1
かつおぶし…小1袋
しょうゆ……………少々
梅干し……………1個
ごはん……………300g

#### 【作り方】

①みそ、かつおぶし、しょうゆ、梅干しをよく混ぜ合わせる。②炊いたごはんを器に盛りつけ、その上に①をトッピングする。



### ● 貝だくさん宇都宮野菜を使ったみそ汁 ●

#### 【材料/2人分】

水……………300CC	しいたけ……………2個
だしの素…小さじ1	なす……………1個
みそ……………大さじ1強	にら……………2本
	卵……………1個

#### 【作り方】

①しいたけは軸のかたい部分を取りのぞき薄切り、なすは横半分にしたあと乱切り、にらは3cm長さに切る。②卵を溶く。③なべに水を入れ加熱し、だしの素、しいたけ、なすを入れる。火がとおったらみそとにらを入れる。④溶いた卵を回し入れる。

### ●長芋ときのこのバター醤油炒め●

#### 【材料/2人分】

にんにく……………1かけ
ベーコン……………2枚
長芋……………170g
しめじ……………200g
バター……………大さじ1
塩/こしょう…少々
しょうゆ……………小さじ1
にんじん……………10g
塩……………少々
レタス……………2枚
ミニトマト……………6個

#### 【作り方】

①にんにくは皮と芯を除き薄くスライス、ベーコンは1cm幅の短冊切り、長芋は皮をむき1cm角の拍子木切り、しめじは石づきを落としほぐす。にんじんは細切りにしさとゆで、塩もみをする。②バターでにんにくを茶色っぽくなるまで炒め、ベーコンを加え炒める。③②をフライパンから出し、長芋を炒め、全体に油が回ったらしめじを加える。④火が通ったらにんにく、ベーコンを戻し合わせ、塩、こしょう、しょうゆで味つけをする。⑤器にレタスをしき、④を盛りつけ、にんじん、ミニトマトを飾る。