

忙しい朝におすすめ！ 家族と食べるワンプレート朝ごはんメニュー

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目立ちます。朝食には、体温を上げ、脳の働きを活発にする効果があり、1日の活動のエネルギー源になります。また、規則正しい生活リズムを作る上でも朝食は重要です。

宇都宮市では、市民の皆さんに毎日朝食を食べてほしいという思いを込め、今年で9回目となる「朝食コンクール」を開催しました。今回は、あなたが家族と一緒に食べたいと思う野菜たっぷりの朝ごはんメニューで、朝食を食べる習慣のない人でも、これなら食べたい！これなら作れる！と思う簡単メニュー（調理時間が20分以内でできるメニュー。ただし、炊飯時間は除く。）を募集しました。本レシピは、数多くの応募作品から受賞された作品です。ぜひ、お試しください。

朝食コンクール大賞

ヘルシー朝ごはん

〔作：工藤純子さん〕

●パン●

●ササミとしいたけのみそマヨ焼き●

【材料／2人分】

- ・とりササミ 140g(2本) ・しいたけ 4個
- ・アスパラガス 4本 ・サラダ油 大さじ1弱
- A { マヨネーズ 大さじ1強
- みそ 小さじ1
- 青のり 小さじ1
- 牛乳 小さじ1

【作り方】

- 1 Aをすべて合わせておく。
- 2 ササミは観音開きにして、薄くしておく。
- 3 しいたけは軸をとる。
- 4 アスパラガスはかたい部分をピーラーでむき、半分に切る。
- 5 2のササミと3のしいたけに1をぬる。
- 6 フライパンにサラダ油を入れ、5のササミを入れる。ササミに焦げ目がついたら、5のしいたけ、4のアスパラガスを並べて蓋をして、水(大さじ1)を入れて、弱火で3～4分、蒸し焼きにする。



●トマトのスムージー●

【材料／2人分】

- ・冷凍トマト 1個 ・水 100cc
- ・さとう 大さじ1～2(お好みで) ・塩 少々
- ・レモン汁 大さじ1/2 ・はちみつ 大さじ1

【作り方】

材料すべてをミキサーにかけ、よく混ぜたら、グラスに注ぐ。

優秀賞「ファミリー賞」

ちびとパパのハサミとレンジで朝ご飯

●人参ご飯●

【材料／2人分】

- ・人参 30g ・ハム 2枚
- ・米 1合 ・スープの素 2g

【作り方】

- 1 人参はすりおろす。ハムは型抜きで抜き、周りは手でちぎる。
- 2 炊飯器に人参、ハム、スープの素を入れて、普通にご飯を炊く。

●レンジで作るスクランブルエッグ●

【材料／2人分】

- ・卵 2個 ・人参 10g ・しいたけ 1枚
- ・牛乳 大さじ1 ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- 1 人参はすりおろす。しいたけは手でちぎる。
- 2 耐熱ボールに卵を入れ、1の人参、しいたけと牛乳、塩を加え、かき混ぜる。
- 3 電子レンジで加熱し、途中で取り出し、スプーンでざっくり混ぜ、再度電子レンジで加熱する。



〔作：明石ももこさん〕
〔作：明石賢昭さん〕

●たたききゅうりの梅マヨ●

【材料／2人分】

- ・きゅうり 1本 ・梅干し 1/2個 ・マヨネーズ 小さじ1

【作り方】

きゅうり、梅干し、マヨネーズをビニール袋に入れ、めん棒でたたく。

●茄子トマト●

【材料／2人分】

- ・茄子 中2本 ・ミニトマト 8個 ・溶けるチーズ 大さじ2
- ・アスパラガス 細いもの2本 ・スープの素 2g

【作り方】

- 1 茄子、ミニトマトをキッチンばさみで適当な大きさに切る。
- 2 耐熱ボールに1の茄子とミニトマト、アスパラガス、スープの素を入れ、電子レンジで茄子が柔らかくなるまで加熱する。
- 3 電子レンジから取り出した後、溶けるチーズを入れる。

優秀賞「元気が出るで賞」

簡単ガッツリ朝食

〔作：白浜菜里さん〕

●5種のきのこの食パンピザ●

【材料/2人分】・えりんぎ 大1本 ・しいたけ 大1枚 ・まいたけ 20g
・えのき 20g ・しめじ 20g ・食パン 2枚 ・チーズ 2枚
・バター 5g ・マヨネーズ 8g ・塩、こしょう 各少々

【作り方】

- 1 えりんぎ、しいたけ、まいたけ、えのき、しめじを小さく切る。
- 2 フライパンを熱し、バターを入れ、溶けたら、1のきのこ類をしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味をつける。
- 3 食パンにマヨネーズをぬり、2のきのこ類をのせる。
- 4 3の上に小さく切ったチーズをのせ、オーブントースターで約3分焼く。

●鶏肉とトマトのケチャップ煮●

【材料/2人分】・鶏肉 40g ・ミニトマト 25g
・トマトケチャップ 15g ・塩、こしょう 各少々

【作り方】

- 1 鶏肉をひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 ミニトマトを1/4サイズに切り、1と一緒に器に入れ、トマトケチャップも加え、電子レンジで5分加熱する。

●温野菜のサラダ●

【材料/2人分】

・じゃがいも 小1個
・にんじん 15g
・キャベツ 25g
・アスパラガス 10g

A { ごま油 小さじ1
さとう 少々
みりん 小さじ1
ごま 2g
酢 少々

【作り方】

- 1 じゃがいも、にんじん、キャベツは細切り、アスパラガスは縦に2等分し、さらにそれを4つに分けて切る。
- 2 1を器に入れ、電子レンジで5分加熱する。
- 3 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 2に3のドレッシングをかける。



審査員特別賞

カラフルしっかりワンプレート

〔作：沼尾あかねさん〕

●トマトリゾット●

【材料/2人分】・ごはん 100g ・トマト 1個 ・しいたけ 2個
・にんじん 1/4本 ・玉ねぎ 1/4個 ・コーン缶 50g
・ベーコン 40g ・コンソメ 1個 ・水 300cc

【作り方】

- 1 トマト、にんじん、玉ねぎは角切り、しいたけは薄切り、ベーコンは1cmに切る。
- 2 1のベーコンを鍋で炒め、水とコンソメを加える。
- 3 2が沸騰したら1のトマト、にんじん、玉ねぎ、しいたけを入れる。
- 4 ごはんは水洗いし、ぬめりをとり、水気をきって3の鍋に加える。再沸騰したら出来上がり。

●ニラたま●

【材料/2人分】・ニラ 1束 ・卵 3個 ・サラダ油 大さじ1
・顆粒だし 小さじ1 ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- 1 ニラは2cmに切る。
- 2 卵に顆粒だしを加え混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れ、1のニラを炒め、塩で味を付け、2の卵を全体に流し入れ、焼きかためる。



●酢の物●

【材料/2人分】・きゅうり 1本
・しめじ 1/2パック ・乾燥わかめ 3g
・塩 適量 ・ポン酢 大さじ1

【作り方】

- 1 わかめを水で戻す。
- 2 きゅうりは薄切りにし、塩で軽くもみ、しんなりしたら、水洗いし、塩気をとる。
- 3 しめじは、電子レンジで20秒加熱する。
- 4 1, 2, 3を合わせ、ポン酢で和える。

入賞「ナイスアイデア賞」

夏の簡単カラフル朝食

〔作：沼尾美聡さん〕

●おかかごはんおにぎり●

【材料/2人分】・ごはん 240g ・かつお節 3g×2袋 ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】ごはん、かつお節、しょうゆをボールに入れ、混ぜ合わせ、にぎる。

●アスパラの豚肉巻き●

【材料/2人分】・アスパラガス 小8本 ・豚バラ肉 4枚
・塩、こしょう 各少々 ・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- 1 アスパラガスをゆでる。
- 2 1のアスパラガスに豚バラ肉を巻く。
※はがれないように、アスパラガスの上から下に向かって巻く。
- 3 2をフライパンで焼き、火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆで味を付ける。

●水菜のごまドレッシング和え●

【材料/2人分】

・水菜 10g ・ごまドレッシング 小さじ2

【作り方】

水菜を食べやすい大きさに切り、ごまドレッシングと混ぜ合わせる。

●スクランブルエッグ●

【材料/2人分】・卵 2個 ・塩、こしょう 各少々
・サラダ油 大さじ1/2

【作り方】

- 1 ボールに卵を割りほぐし、塩、こしょうを加えて、よく混ぜる。
- 2 フライパンに油を入れ、1の卵を流し込み、木べらなどでかき混ぜ、火を通す。

●ゆかりトマト●

【材料/2人分】・トマト 1個 ・ゆかり 小さじ1

【作り方】

トマトを食べやすい大きさに切り、ゆかりと混ぜ合わせる。

