

つくってみよう！

帯広市立学校 朝食レシピ コンテスト

レシピ集

部門③ 目指せ！朝ごはんマスター(一般の部)

帯広南商業高等学校 2年4組

久田遥香さん

「冬に食べたいあたたか朝ごはん」



味噌煮込みうどん

【材料(2人分)】

・うどん	2玉
・水	500ml
A	
・料理酒	大さじ1
・しょう油	大さじ1
・みりん	大さじ1
・味噌	大さじ2〜3
・めんつゆ	大さじ1
・てんさい糖	小さじ1

※調味料は、
お好みで、
調整してく
ださい。

・白菜	1枚
・玉ねぎ	1/4個
・ほうれん草	1株
・ごぼう	1/4本
・長ネギ	1本
・人参	1/4本
・生姜	1片(約10g)

・卵	2個
----	----

【作り方】

- ①野菜を一口大に切り、ラップをして、電子レンジで500W 約3分加熱する。
- ②鍋に水と①の野菜を入れ、沸騰させる。
- ③ ②に調味料Aと、うどんを入れ、2〜3分加熱する。
- ④卵を割り入れ、余熱で火を通す。

ホットヨーグルト

【材料(2人分)】

・ヨーグルト(無糖)	200g
・はちみつ	大さじ1〜2
・レモン汁	適量

【作り方】

- ①耐熱容器にヨーグルトを入れて、電子レンジで500W 約1分加熱する。
- ②レモン汁と、はちみつを混ぜ、ソースを作る。
- ③ヨーグルトにソースをかける。



つくってみよう！

帯広市立学校 朝食レシピ コンテスト

レシピ集

部門③ 目指せ！朝ごはんマスター（一般の部）

帯広南商業高等学校 2年4組

大川めいさん

「十勝食材を使った、簡単おいしい朝ご飯」



みかんヨーグルト

【材料(2人分)】

- ・ヨーグルト 200g
- ・みかん 1個
- ・オリゴ糖 適量

【作り方】

- ①器に、ヨーグルトとみかんを入れる。
- ②オリゴ糖をかける。

ピザトースト

【材料(2人分)】

- ・食パン 2枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・枝豆 8個
- ・ウインナー 4本
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ピザソース 適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、ウインナーを切る。その間に、冷凍枝豆を電子レンジで加熱しておく。
 - ②フライパンに火をつけ、食パンをのせて、ピザソースをぬる。
 - ③パンの上に、切った玉ねぎ、ウインナー、枝豆、スライスチーズをのせ、蓋をする。
 - ④チーズがとけたら、完成。
- ※フライパンの代わりに、トースターを使用しても良い。

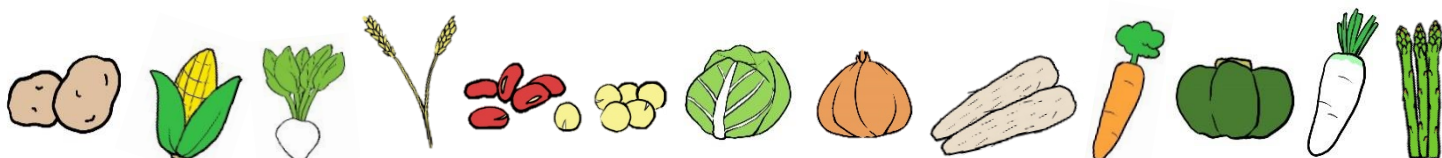
レタスタまごスープ

【材料(2人分)】

- ・レタス 2枚
- ・卵 1～2個
- ・水 300～400ml
- ・スープのもと (創味シャンタンなど) 適量
- ・黒こしょう 適量

【作り方】

- ①鍋に水を入れ、沸騰させ、その間にレタスをちぎり、卵をといておく。
- ②沸騰したら、スープのもとで味つけをする。
- ③レタス、卵を入れ、最後に黒こしょうで味をととのえる。



つくってみよう！

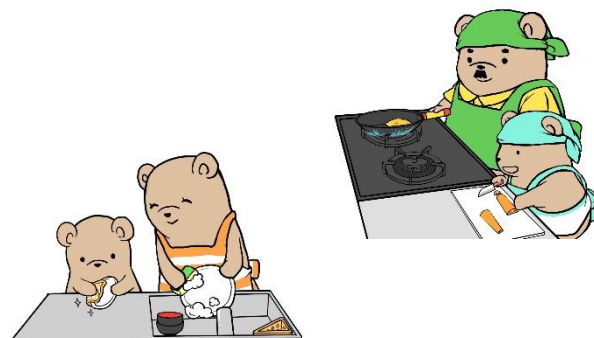
帯広市立学校 朝食レシピ コンテスト

レシピ集

部門③ 目指せ！朝ごはんマスター（一般の部）

帯広小学校 保護者

「見た目シンプル体に良さそう
米粉と豆腐のワッフル＆
ゆりねの塩麴ポタージュ」



ゆりねの塩麴ポタージュ

【材料(2人分)】

・玉ねぎ	1個
・ゆりね	2個
・塩麴	約10g
・コンソメ	小さじ1
・バター	10g
・水	約300ml
・牛乳もしくは生クリーム	約250ml
・パセリ	適量

【作り方】

- ①玉ねぎを半分にして薄切りにして、鍋にバターを熱して炒める。
- ②鍋に、ゆりねと水を加えて強火にかけ、沸騰したら、弱火で約15分柔らかくなるまで煮る。
- ③ゆりねが柔らかくなったら、ミキサーやハンドブレンダーなどで攪拌して、残りの材料を混ぜて温める。
- ④器に盛ったら、お好みでパセリを添える。

米粉と豆腐のワッフル

【材料(1～2人分)】

・米粉	100g
・絹豆腐	150g
・味噌	小さじ2
・牛乳	100ml
・卵	1個

【作り方】

- ①材料を混ぜ、ワッフルメーカーで焼く。
※ワッフルメーカーがない場合は、フライパンで代用可能
- ②器に盛り、いちごソースをかける。

いちごソース

【材料(2人分)】

・いちご	約5粒
・砂糖	大さじ1

【作り方】

- ①耐熱容器にいちごと砂糖を入れ、ラップをする。
- ②電子レンジで、600W 約1分半加熱する。
- ③加熱後に、混ぜ合わせ、冷ましてから、ワッフルに添える。