

レシピ集

部門② 家族につくる オンリーワンの朝ごはん(小・中・義務教育学校の部)

清川小学校 4年1組

中村 つむぎさん

「にっこりレインボープレート」



バナナときな粉のヨーグルトスムージー

【材料(6人分)】

・牛乳	600ml
・プレーンヨーグルト	300g
・バナナ	3本
・オリゴ糖	大さじ5
・きな粉	大さじ5

【作り方】

- ①バナナを切る。
- ②牛乳、ヨーグルト、オリゴ糖、きな粉と①と一緒にミキサーで混ぜる。

レインボーサラダ

【材料(6人分)】

・蒸し豆ミックス	300g
・レタス	1玉
・ミニトマト	12個
<u>ドレッシング</u>	
・レモン汁	大さじ3
・オリーブオイル	大さじ6
・塩	適量

【作り方】

- ①レタスをちぎり、ミニトマトを半分に切る。
- ②ボウルに①と蒸し豆を入れ、ドレッシングをかける。

米粉と豆腐のふんわりパン

【材料(6人分)】

・米粉	300g
・絹ごし豆腐	250g
・コーン	適量
・牛乳	50g
・ベーキングパウダー	小さじ3
・塩	小さじ1弱
・オリーブオイル	大さじ3
・黒ごま	適量(表面用)

【作り方】

- ①豆腐を潰し、牛乳、オリーブオイルを混ぜる。
- ②米粉、ベーキングパウダー、塩を加える。
- ③コーンを混ぜ、好みの大きさで丸く形を作り、黒ごまを表面にまぶす。
※今回は黒ごまで顔を作りました。
- ④180°Cで20分焼く。

卵とわかめのスープ

【材料(6人分)】

・卵	3個
・乾燥わかめ	6g
・玉ねぎ	1個
・鶏ガラスープの素	大さじ1
・水	1000ml
・塩こしょう	少々
・ごま油	少々

【作り方】

- ①玉ねぎを切る。鍋に水、鶏がらスープの素、玉ねぎを入れて煮る。
- ②乾燥わかめを加え、溶き卵を回し入れる。
- ③塩こしょう、ごま油で味を調える。

カレー風味チキン

【材料(6人分)】

・鶏むね肉	600g
・ピーマン	3個
・人参	適量
・パプリカ赤、黄	適量
・ほうれん草	1/2束
☆カレー粉、醤油、みりん	各大さじ2
・オリーブオイル	大さじ2

【作り方】

- ①鶏むね肉を切る。
- ②ピーマン、人参、パプリカを切る(花型でも良い)、ほうれん草は茹でて切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏肉を焼く。
- ④野菜を加え、☆を加えて炒める。

つくってみよう！

帯広市立学校 朝食レシピ コンテスト

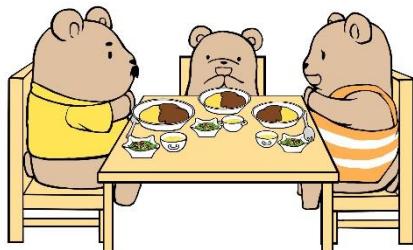
レシピ集

部門② 家族につくる オンリーワンの朝ごはん(小・中・義務教育学校の部)

帯広第五中学校 1年3組

安田峻太郎さん、山森 莉玖さん、佐藤 萌さん、
杉村 陽愛さん、谷 竜馬さん、山本 瑞唯さん

「フレンチトーストで朝から幸せ」



フルーツヨーグルト

【材料(6人分)】

- ・ヨーグルト 400～500g
- ・フルーツミックス缶 1缶

【作り方】

- ①フルーツミックス缶を皿にとりわかる。
- ②ヨーグルトをかける。

フレンチトースト

【材料(6人分)】

- | | |
|-----------|-------|
| ・食パン | 6枚 |
| ・卵 | 6個 |
| ・牛乳 | 600ml |
| ・砂糖 | 大さじ6 |
| ・バター | 適量 |
| ・メープルシロップ | 適量 |

【作り方】

- ①卵、牛乳、砂糖を混ぜて卵液をつくり、食パンを浸しておく。
- ②熱したフライパンに、バターを溶かし、①をゆっくり焼く。
- ③皿に盛りつけ、メープルシロップをかける。

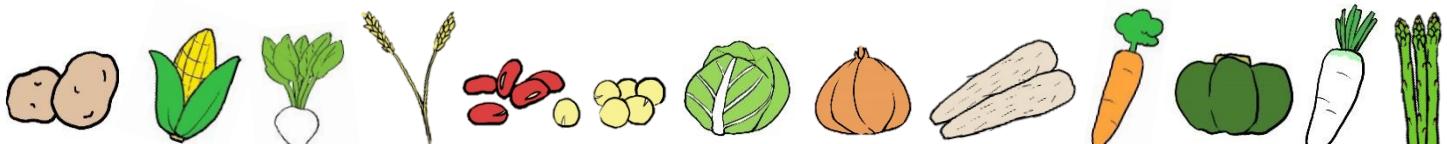
スクランブルエッグ&ベーコン

【材料(6人分)】

- | | |
|--------|------|
| ・卵 | 6個 |
| ・牛乳 | 90ml |
| ・塩こしょう | 適量 |
| ・バター | 適量 |
| ・ベーコン | 6枚 |

【作り方】

- ①卵、牛乳、塩こしょうを混ぜる。
- ②バターを溶かしたフライパンに、①を流し入れ、混ぜながら、半熟状になるまで、加熱する。
- ③ベーコンは、カリカリになるまで焼く。



レシピ集

部門② 家族につくる オンリーワンの朝ごはん(小・中・義務教育学校の部)

西小学校 5年・3年・1年

白岩 朔さん、白岩 悠さん、白岩 律さん

「包丁を使わずに時短でおいしい栄養満点朝ごはん」



牛乳入りおみそ汁

【材料(6人分)】

・だし汁	600ml
・牛乳	300ml
・味噌	大さじ3
・ミックスベジタブル	適量
・豆腐	適量

【作り方】

- ①鍋にだし汁を入れて加熱し、味噌を溶かす。
- ②ミックスベジタブルを入れる。
- ③豆腐は、スプーンでくつけて入れる。
- ④最後に、牛乳を入れてかき混ぜる。

バナナはちみつきなこヨーグルト

【材料(6人分)】

・ヨーグルト(無糖)	400～500g
・バナナ	2～3本
・はちみつ	適量
・きなこ	適量

【作り方】

- ①器にヨーグルトを盛りつけ、はちみつときなこをかける。
- ②バナナをちぎって入れる。

ひき肉ベジタブルライス(カレー味)

【材料(6人分)】

・ごはん	6人分 (食べられる量で良い)
・ひき肉	400～500g
・ミックスベジタブル	100～150g
・ちくわ	2～3本
・カレー粉	適量
・ケチャップ	適量
・油	適量

【作り方】

- ①フライパンに油を熱して、ひき肉とミックスベジタブルを入れる。ちくわは、手で、ちぎりながら入れる。
- ②カレー粉とケチャップで味つけをする。
- ③ごはんの上に盛りつける。

たまごウインナー巻き

【材料(6人分)】

・卵	6個
・ウインナー	5～6本
・チーズ	適量
・ポン酢	適量
・ケチャップ	適量
・油	適量

【作り方】

- ①溶き卵に、ポン酢とケチャップを入れて混ぜる。
- ②フライパンに油を熱して、①の半量を流し入れる。
- ③ウインナーを横一列に並べ、チーズを入れて巻く。
- ④残った溶き卵も流し入れ、巻く。

もやしとわかめのコンソメナムル

【材料(6人分)】

・もやし	1袋
・乾燥わかめ	約4g
・コンソメ	適量
・ごま	適量

【作り方】

- ①もやしを水で洗い、ボウルに入れてラップをし、電子レンジで加熱する。加熱後、水気を絞る。
- ②乾燥わかめを①に加える。
- ③コンソメを混ぜ合わわる。
- ④ごまを振りかける。