

# 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

#### ドレッシング

・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、好みの大きさに丸く形を作り、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℃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

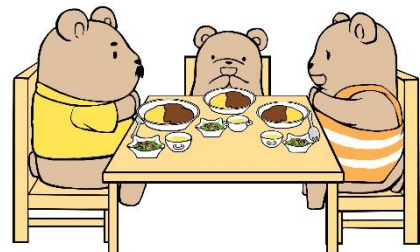
# レシピ集

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 琉唯さん

「フレンチトーストで朝から幸せ」



### 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。



### 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ける。
- ②ヨーグルトをかける。

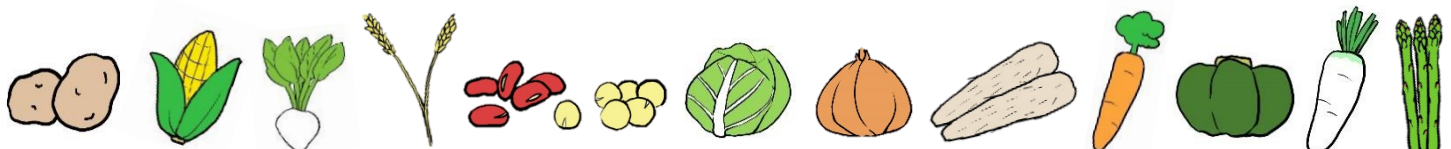
### スクランブルエッグ&ベーコン

#### 【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

「包丁を使わず時短でおいしい  
栄養満点朝ごはん」

### 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。

### たまごウィンナー巻き

#### 【材料(6人分)】

・卵	6個
・ウィンナー	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ウィ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せる。
- ④ごまを振りかける。

### 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、スプーンですくって入れる。
- 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。