

平成27年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

**最優秀賞**

**夏野菜オムレツ**

木下<sup>りおん</sup>麗音さん・華世さんの作品



#### アピールポイント

- 卵をふわふわにするためにマヨネーズを入れました。
- 朝から野菜をとるために、夏野菜を使いました。
- 食べやすいように野菜を細かく切りました。

#### 材料（2人分）

ほうれん草	小3束
塩	少々
にんじん	1/2本
トマト	1/2個
なす	中1/2個
ズッキーニ	1/2本
ウインナー	大1本
油	少々
塩こしょう	少々
ブイヨン	1個(4g)
卵	4個
マヨネーズ	少々
チーズ	少々
バター	少々

#### 作り方

- ① 湯を沸かす。ほうれん草を2cm位に切る。湯が沸いたら、塩を少々入れてほうれん草を茹でる。
- ② なす、トマト、ズッキーニ、にんじん、ウインナーを細かく切る。
- ③ なすを水につける。にんじんを電子レンジで1分温める。
- ④ フライパンに油をひき、②を炒める。
- ⑤ 塩こしょう、ブイヨン、ほうれん草を入れてまぜ合わせる。
- ⑥ 一度、皿にうつす。
- ⑦ ボールに卵を2個わり入れ、マヨネーズとチーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ フライパンにバターをひいて強火にして、温まったら⑦を流し入れる。
- ⑨ フライパンをかるくゆすり、卵をかるくかき混ぜて⑥を入れる。
- ⑩ 火を止めて、形をととのえて皿にうつして、できあがり!!

平成27年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 優秀賞 モロヘイヤで元気もりもりじゃがいもピザ

桑原<sup>ゆうと</sup>悠斗さん・恵津子さんの作品



### アピールポイント

栄養満点でおいしいし、たべやすい。

### 材料（2人分）

じゃがいも	中1個
小麦粉	小さじ1/2
モロヘイヤ（葉）	40枚
シーチキン	1/2缶
だししょうゆ	小さじ1/2
チーズ	適量
プチトマト	2個

### 作り方

- ① モロヘイヤの葉を茹でて、みじん切りにして、シーチキンとだししょうゆを入れて混ぜる。
- ② じゃがいもを千切りにし、小麦粉を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、②を加え丸くのぼしフタをして弱火で5分焼く。
- ④ ひっくり返し①を上にもり、チーズをトッピングして、チーズがとけたらできあがり。
- ⑤ プチトマトをそえる。

平成27年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 優秀賞 鮭フレークご飯のおやき

八木美咲希さん・真弓子さんの作品



### アピールポイント

このお焼を食べると魚、ご飯、野菜を1度でとれます。これだけ食べてもお腹がパンパンになります。初めてでも簡単につくれます。好きな野菜を入れてもOKです。ぜひ作ってみてください。

### 材料（2人分）

びん詰めの鮭フレーク	大きじ3
ご飯	200g
卵	2個
生しいたけ	中2枚
ピーマン	2個
塩	少々
うす口しょうゆ	少々
サラダ油	少々
ごま油	小さじ1

### 作り方

- ① 生しいたけの軸を切り落とし、薄切りにする。ピーマンは細切りにする。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、鮭フレーク、ご飯、①の具、塩、しょうゆ少々を加えてスプーンでよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をうすくひいて熱し、②の生地を1/4 ずつスプーンですくって入れる。スプーンの背で丸く伸ばして中火で焼く。底の面がカリッとしたら返して裏面も焼く。
- ④ ごま油をフライパンのふちから回しいれて少し焼いて、できあがり。

平成27年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 審査員特別賞 夏バテ予防!!もちっと山芋の味噌汁

ひろただ  
成林廣忠さん・千恵さんの作品



### アピールポイント

おくらでお味噌汁がとろっとしているところに、山いものもちりが重なっておいしいところ。しょうがも入って、朝から体の中からあたたまり、1日元気に過ごせるところ。

### 材料（2人分）

山いも	約30g
卵	1/2個
片栗粉	小さじ1と1/2
大根	1/4本
にんじん	1/2個
おくら	2個
しょうがすりおろし	少々
だし汁	600cc
山いも用に小さじ1を分けておく	
味噌	適量
酒	小さじ1

### 作り方

- ① だし汁に大根とにんじんを切ったものを入れて、火にかける。
- ② 山いもをすりおろす。
- ③ 山いもに片栗粉、卵、だし汁を入れてよく混ぜる。
- ④ 切ったおくらを鍋に入れる。
- ⑤ 酒、味噌、しょうがを入れる。
- ⑥ 山いもをスプーンですくって入れていく。
- ⑦ 完成。

平成27年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 努力賞 クルマのロールパン

陰山<sup>れい</sup>礼さん・麻記さんの作品



### アピールポイント

★忙しい朝でも簡単に作れて、見た目も可愛いパンです。のせる具材を変えたりすると自分だけのクルマパンができます。旗も手作りできて、柄などが楽しめます。

ホームパーティーや行楽弁当にぴったりです。

### 材料（2人分）

ロールパン	2個
うずらの卵	2個
プチトマト	1個
きゅうり	1本
レタス	適量
ツナ	1缶
マヨネーズ	適量
卵	1個
ウインナーソーセージ	1本
キャンディーチーズ	4個

### 作り方

- ① ロールパンに切り込みを入れる。
- ② 卵を茹でてつぶす。
- ③ ツナはツナマヨにし、プチトマトは半分、きゅうりは1cm程度に切る。
- ④ ウインナーは茹でて、1cm程度に切り、キャンディーチーズとウインナーをロールパンにつける。
- ⑤ 具材を盛り付ける。
- ⑥ きゅうりやプチトマトはうずらの卵とともにピックでさし、旗などで飾る。

平成27年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 努力賞 ピザ風 おもちカレー

久田<sup>あきと</sup>亮人さん・友紀さんの作品



### アピールポイント

残った冷凍のもちを普通に食べるのはもったいない！！みんな大好きなカレー味のおもちにしてみました。チーズをのせてピザ風です。簡単レトルトでも残り物のカレーでもオッケー！節約エコなピザ風おもちカレーです。

### 材料（2人分）

もち	4個
チーズ	お好みで
レトルトカレー	1個

### 作り方

- ① グラタン皿2枚にバターをぬる。
- ② ①のグラタン皿にもちを2枚ずつ入れ、レンジで温める。
- ③ もちの上にカレー、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで約8分焼く。できあがり。