

令和5年度

みえの地物が一番！

朝食

メニューコンクール



優秀賞レシピ集

三重県教育委員会・公益財団法人三重県学校給食会

「みえの地物が一番！朝食メニューコンクール」について

元気で健康的な生活のキーワードである「早寝早起き朝ごはん」に欠かせない**朝食を、子どもたちが自身が考え、調理する**コンクールです。本年度で13回目をむかえました。

子どもたちが献立作成や調理を経験することで、自らの食生活に関心を持ち、**望ましい食習慣を身につける**ことをねらいとしています。また、**地場産物を活用する**ことで、食の大切さや、生産者等についての理解を深める機会としています。

本年度の**応募総数は 5,809点**でした。ご応募ありがとうございました。

小学生の部（小学校5～6年生、特別支援学校小学部5～6年生）	1,759点
中学生の部（中学校1～3年生、特別支援学校中学部1～3年生）	4,046点
学級の部（小学校5～6年生、中学校1～3年生、特別支援学校中学部）	4点

本審査（書類審査）が最終審査となり、応募総数5,805点の中から、小学生の部、中学生の部でそれぞれ優秀賞5点を決定しました。

また、学級賞2点が決定しました。



三重県教育委員会の
マスコットキャラクター

- ・このレシピ集は、優秀賞のレシピをまとめたものです。
- ・「地場産物を使った、自分で作ることができる朝食メニュー」を募集しました。
- ・本コンクールは、夏休みに取り組めるように応募期間を設定してあるため、レシピの材料には、夏が旬の食材が多く使われています。季節に応じた食材に代えたり、味付けを自分好みにアレンジしたりするなどして、多くの方にこのレシピ集を活用していただきたいと考えています。

食材の切り方について

こくちぎ
小口切り



わぎ
輪切り



はんげつぎ
半月切り



いちょうぎ
ちょう切り

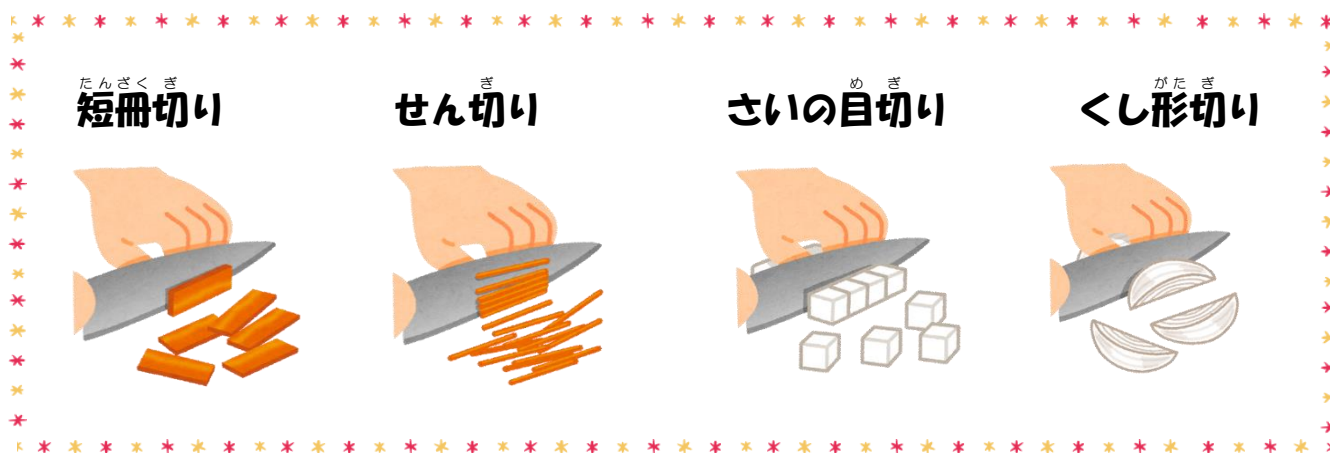


小学生の部 p. 3~12

学校名	学年	名前	作品名	賞
四日市市立常磐小学校	6	仲田 奈央 さん	1食分の野菜たっぷり朝ご飯	優秀賞
鈴鹿市立深伊沢小学校	6	藤田 泰熙 さん	朝から目がとび出る ふじたモーニング	
松阪市立松江小学校	5	佐久間 莉穂 さん	三重のお野菜たっぷりつまった、 元気いっぱい朝ごはん	
伊勢市立小俣小学校	6	竹内 楓真 さん	三重の味 栄養いっぱい朝ごはん	
伊勢市立小俣小学校	6	伊藤 春依 さん	暑さに負けないぞ!!しっかり食べて「いってきます」朝ごはん	

中学生の部 p. 13~22

学校名	学年	名前	作品名	賞
いなべ市立員弁中学校	1	奥岡 璃子 さん	“さっぱり”でも夏バテ防止! 地物たっぷり朝ご飯	優秀賞
津市立橋北中学校	3	大門 航太 さん	おいしく、むだなく、かんたんに! みえの宝ワンプレートモーニング	
津市立久居東中学校	2	山南 聡子 さん	津ぶっこをよろしく! みえの地物をふんだんに使った朝食で素敵な一日を!!	
伊勢市立倉田山中学校	1	柴原 栞羽 さん	地元野菜たっぷり! カラフルキッシュの朝ご飯	
セントヨゼフ女子学園中学校	2	公文 花 さん	カフェのモーニングプレート	



1食分の野菜たっぷり朝ご飯

四日市市立常磐小学校6年 な か た 仲田 な お 奈央さん



*夏野菜の酢の物

*カラフル五食丼

*豆ふとねぎのみそ汁

<作品の特ちょう・工夫したところ>

朝は、学校などがあっていそがしいので、なるべく早く作れるおいしいメニューにしました。また、学校で1食あたり120gの野菜をとるように習ったので、そこも意識して作りました。

(1人分)

■ 夏野菜の酢の物

味付きもずく
きゅうり
ミニトマト
オクラ
塩

35g
40g
3個
1本
適量

- ① きゅうりはうす切りにし、塩をふり、10分後水分をきる。トマトは半分に切る。
- ② ふっとうした湯におくらを入れ、ゆでる。ゆで上がったらずきりにする。
- ③ 全ての材料をボウルに入れて混ぜ、皿に盛りつける。



■ カラフル五食丼

卵		1 個
砂糖	} ④	小さじ1/2
料理酒		小さじ1/2
挽肉		50 g
みりん	} ⑤	大さじ1
しょう油		大さじ1
料理酒		大さじ1
人参		15 g
ピーマン		20 g
塩		適量
あおさ		5 g
もち麦入りご飯		120 g
油		適量

- ① ボウルに卵と④を入れてまぜる。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を入れ炒める。火が通ったら、⑤を入れ、1～2分炒める。
- ④ ふっとうした湯に塩を入れ、千切りにした人参とピーマンをゆでる。
- ⑤ 器にご飯をいれ、あおさをしき①、②、③を盛り付けて、ごまをふる。



■ 豆ふとねぎのみそ汁

味噌		5 g
水		100ml
豆ふ		1/4 個
ネギ		少々
にぼし		3本

- ① 豆ふはサイの目、ねぎは小口切りにする。
- ② 水に頭をとったにぼしを入れ、1分加熱する。にぼしを取り出し、豆ふを入れる。
- ③ みそを溶かし、もう一度加熱する。
- ④ 器に入れ、ねぎを散らす。



朝から目がとび出る ふじたモーニング

鈴鹿市立深伊沢小学校6年 ^{ふじた}藤田 ^{たいき}泰熙さん



- *伊勢まっちゃパンケーキ
- *ナスととりにくの
いろいろ野菜の甘酢煮
- *新鮮トマトの卵とじスープ
- *果肉入りスイカスムージー

<作品の特ちょう・工夫したところ>

甘酢煮の上にネギをちらばらせてみた目を良くしました。夏野菜や旬の食材をいっぱい使いました。なるべく、地物の食材を多く使って、短時間でできるものにしました。

(1人分)

■ 伊勢まっちゃパンケーキ

まっちゃ	5g
ホットケーキミックス	100g
卵	1/2個
牛乳	75cc
バター	ひとかけら
はちみつ	適量

- ① ボウルにホットケーキミックス、まっちゃ、卵、牛乳を入れ、全体がなじむまでかきまぜる。
- ② フライパンに油をひき、3回に分けて焼く。
- ③ バターをのせ、はちみつをかけたら完成。

■ ナスととりにくのいろどり野菜の甘酢煮

ナス	半分
とりささみ	1. 5本
パプリカ赤	1 / 4個
パプリカ黄	1 / 4個
玉ねぎ	大1 / 4個
酒	大さじ1 / 4
塩コショウ	少々
片栗粉	大さじ1 / 4
水	50ml
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1 / 2
酒	大さじ1 / 2
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2
小ネギ	適量

- ① 赤、黄のパプリカのへたと種を取り、乱切りにする。玉ねぎは、角切りする。とりささみは、一口大に切る。ナスは、一口大に切る。これらを全部ボウルにうつす。
- ② 別のボウルに甘酢あんの材料をまぜ合わせる。
- ③ フライパンに火がとおってきたら、とりささみたちを入れ、とりに火がとおったら、甘酢あんを加える。
- ④ ふたをして、ナスが柔らかくなってきたら、きざみネギを入れる。



■ 新鮮トマトの卵とじスープ

トマト	1個
卵	1個
水	3カップ
中華だし	小さじ3
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
酢	大さじ1
片栗粉	小さじ2

- ① トマトを切って水に入れ、煮立たせる。
- ② 柔らかくなってきたら調味料と、水溶き片栗粉を入れる。
- ③ とろみがついたら溶き卵を入れ、蓋をして、少しおいたら完成。



■ 果肉入りスイカスムージー

スイカ	適量
牛乳	適量
砂糖	小さじ1

- ① スイカをくりぬいて、こし、果汁を作る。
- ② ミキサーに牛乳、砂糖、スイカの果汁を入れる。
- ③ できたスムージーの上に、スイカの果肉をのせたら完成。

三重のお野菜たっぷりつまった、 元気いっぱい朝ごはん

松阪市立松江小学校5年 ^{さくま}佐久間 ^{りほ}莉穂さん



- * 玉城豚と夏野菜のコラボ丼
- * トロトロの栄養満点スープ
- * 自家製
ブルーベリーヨーグルト
- * ほっこりおいしい松阪茶

<作品の特ちょう・工夫したところ>

お米、ミニトマト、ナス、ピーマン、オクラ、きゅうり、パセリ、とうもろこしは、お家で育て、私がミニトマト、ナス、ピーマン、パセリを育てました。大好きな夏野菜を使って、朝でも食べやすいメニューを考えました。

(1人分)

■ 玉城豚と夏野菜のコラボ丼

玉城豚ミンチ	40g	
しいたけ	20g	
とうもろこし	10g	
ナス	30g	
ピーマン	15g	
砂糖	2g	
しょう油	2g	
ごはん	150g	
サニーレタス	2枚	} かざり
ミニトマト	1個	
とうもろこし	10g	
きゅうり	2枚	
パセリ	少々	

- ① しいたけをかざり切りしておく。
- ② フライパンに油を少し入れて、しいたけに焼き色をつける。
- ③ ミンチを炒め、細かく切ったピーマン、ナスを入れて炒める。
- ④ とうもろこしを入れて、砂糖、しょう油を入れる。
- ⑤ ご飯を盛りつけて、ミンチをのせ、かざりサラダをのせたら完成。



■ トロトロの栄養満点スープ

オクラ	10g	① オクラとモロヘイヤを茹で、オクラは輪切りにし、モロヘイヤは刻んでおく。
モロヘイヤ	5g	
卵	1個	② めんつゆと水を鍋に入れ、沸騰したらオクラとモロヘイヤを入れる。
めんつゆ	小さじ1	
水	120cc	③ といておいた卵をゆっくり鍋に入れ、混ぜたら完成。



■ 自家製ブルーベリーヨーグルト

ブルーベリー	5つぶ	① ヨーグルトを器に入れる。
ヨーグルト	20g	② ブルーベリーをかざって完成。



■ ほっこりおいしい松阪茶

松阪茶	20g	① コップにお湯を入れて温める。
		② 急須に茶葉を入れ、コップに入れておいたお湯を入れる。
		③ 1分待った後、コップにお茶を淹れる。



三重の味 栄養いっぱい朝ごはん

伊勢市立小俣小学校6年 ^{たけうち}竹内 ^{ふうま}楓真 さん



- * 答志島産しらす丼
- * 答志島産あおさの卵焼き
- * 夏野菜みそ汁
- * 大内山ヨーグルト

<作品の特ちょう・工夫したところ>

三重県産の食材を多く使い、旬の野菜を取り入れました。みそ汁で具を煮ている間に、卵焼きを作って、時間配分しました。調理師のおじいちゃんに、味付けのアドバイスをもらって作りました。

(1人分)

■ 答志島産しらす丼

ご飯	茶碗1杯
しらす	30g
ネギ	少々
のり	少々
しょう油	適量
ごま油	適量

- ① ご飯を茶碗にもる。
- ② しらす、ネギ、のりをのせる。
- ③ しょう油、ごま油をかける。



■ 答志島産あおさの卵焼き

卵	1～2個	① 卵を割ってとく。
あおさ	10g	② しょう油、砂糖を入れて混ぜ、あおさを入れて混ぜ合わせる。
しょう油	大さじ1	③ フライパンでサラダ油を熱し、②を流し込む。
砂糖	大さじ1	④ はしからフライ返して巻く。(③④の作業を繰り返す。)
サラダ油	適量	⑤ 焼けたらキッチンペーパーで包み、形を整える。
ミニトマト	3個	⑥ 熱が冷めたら切って、お皿に盛りつける。
味付けのり	3枚	⑦ ミニトマトと味付けのりを盛りつけて完成。



■ 夏野菜みそ汁

ナス	1個	① お湯を沸かす。
オクラ	2本	② 沸かしている間に、野菜を切る。
坊ちゃんかぼちゃ	1/6個	③ かぼちゃをレンジで温める。
味噌	大さじ1	④ 野菜を鍋に入れて煮る。
だしの素	少々	⑤ だしの素を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
ネギ	少々	⑥ 味噌をとぐ。
		⑦ お椀に入れる。

■ 大内山ヨーグルト

ヨーグルト	適量	① ヨーグルトを入れて、ブルーベリーをのせる。
ブルーベリー	2個	



暑さに負けないぞ!!

しっかり食べて「いってきます」朝ごはん

伊勢市立小俣小学校6年 ^{いとう}伊藤 ^{はるい}春依 さん



- *ぶた肉のしぐれ煮ねぎごはん
- *モロヘイヤとオクラの
ねばとろスープ
- *夏野菜の塩こんぶサラダ
- *「おばあちゃん特製ブルーベリー
ジャム」のみかんヨーグルト

<作品の特ちょう・工夫したところ>

食材は、すべて三重県産を使用しました。ごはんには、夏バテ予防のため、ねぎとしょうがを使いました。スープには、ネバネバ食品を使い、免えき力が上がるようにしました。

(1人分)

■ぶた肉のしぐれ煮ねぎごはん

ごはん	150g	① ゆで卵を作る。ネギを小口切りにする。
豚肉	70g	② ●調味料を混ぜ合わせる。
卵	1個	③ ②の合わせ調味料を入れ、強火で煮立たせ、豚肉を入れる。
ねぎ	1本	④ 煮汁がなくなるまで煮たら、火を止めて冷ます。
ごま	小さじ1	⑤ ごはんを器にもり、ねぎを混ぜる。しぐれ煮とゆで卵をのせる。ごまをかける。
●しょう油	小さじ2	
●酒	小さじ2	
●砂糖	小さじ1	
●みりん	小さじ1	
●しょうがチューブ	小さじ1	

■ モロヘイヤとオクラのねばとろスープ

モロヘイヤ	10g	① モロヘイヤを1cmくらいの大きさに切る。とうふを切る。オクラに塩をふり、まな板で転がし、水で洗って水気を切る。ヘタとガクを取りのぞき、1cm幅に切る。
オクラ	1本	
とうふ	30g	② スープの材料(△)を火にかけ、オクラ、モロヘイヤ、とうふを入れ、塩、こしょうで味を調える。
△水	200ml	
△とりがらスープの素	小さじ1	③ ごま油を加える。
△しょう油	小さじ1/4	
塩、こしょう	適量	
ごま油	小さじ1/4	

■ 夏野菜の塩こんぶサラダ

きゅうり	1/2本	① ミニトマトのヘタを取りのぞき、半分に切る。きゅうりもヘタを切り、乱切りにする。
ミニトマト	2個	
塩(塩もみ用)	適量	② きゅうりを塩もみし、5~10分置く。水気と塩分をふきとり、ボウルに入れ、ミニトマトも加える。
ごま油	小さじ1/4	
しょう油	小さじ1/4	③ ごま油、しょう油、酢、塩こんぶを入れ、混ぜてなじませる。
酢	小さじ1/2	
塩こんぶ(減塩のもの)	ひとつまみ	



■ 「おばあちゃん特製ブルーベリージャム」のみかんヨーグルト

みかん	3ふさ	① 器にヨーグルトを入れ、みかんとブルーベリージャムを乗せる。
ブルーベリージャム	小さじ1	
ヨーグルト	大さじ3	



“さっぱり”でも夏バテ防止！ 地物たっぷり朝ご飯

いなべ市立員弁中学校1年 ^{おくおか} 奥岡 ^{りこ} 璃子さん



- * 4種のねばねば蕎麦
- * さくらポークの梅ソース焼き
- * あさりしぐれのミニおにぎり
- * フローズン苺のヨーグルト

<作品の特ちょう・工夫したところ>

4品あるので味の変化を楽しめるようにしました。例えば、蕎麦の場合、ねばねばにして、朝食でもスルスルと食べられるようにしました。豚肉は、味も濃く、スタミナがつくようにしました。他にも五大栄養素や食品六群などのそれぞれの摂取量を意識し、栄養バランスのよい朝食にしました。

(1人分)

■ 4種のねばねば蕎麦

生蕎麦	80g	① オクラをゆでる。
オクラ	2本	② モロヘイヤをゆでる。
モロヘイヤ	20g	③ 蕎麦をゆでる。ゆでている間に、おくら、モロヘイヤ、ミニトマトを切る。
納豆	30g	④ 蕎麦を氷水で冷やす。その間に、納豆、めかぶをそれぞれ混ぜる。
めかぶ	30g	⑤ 盛りつける。
ミニトマト	2,5個	⑥ 麺つゆをかけて完成。
麺つゆ	10g	

■ さくらポークの梅ソース焼き

豚肉	30g
ベビーリーフ	10g
きゅうり	10g
自家製梅干し	0, 5個
自家製味噌	小さじ1/4
酒	小さじ1/4
みりん	小さじ1/4
生姜	4g
砂糖	小さじ1/4

～梅ソースを作る～

- ① 梅干しを細かくみじん切りにする。
- ② ①をボウルにいれる。
- ③ 砂糖、みりん、酒、味噌、を小さじ1/4ずつボウルに入れる。
- ④ 生姜を千切りにしてボウルに入れる。
- ⑤ ②～④を混ぜる。
- ⑥ フライパンにごま油を入れ、豚肉を焼く。
- ⑦ ⑥に梅ソースを入れる。
- ⑧ ベビーリーフ、きゅうりを洗う。
- ⑨ きゅうりを細切りにする。
- ⑩ 盛りつけて完成。



■ あさりしぐれのミニおにぎり

自家製のお米	30g
大麦	3g
あさりしぐれ	5g

- ① お米、大麦を炊く。
- ② ①としぐれを混ぜる。
- ③ ②をラップに包み、形を整える。
- ④ 盛りつけて完成。

■ フローズン苺のヨーグルト

大内山ヨーグルト	45g
冷凍苺	2個
自家製ミント	適量

- ① 苺を細かい角切りにする。
- ② 盛りつける。



おいしく、むだなく、かんたんに！ みえの宝ワンプレートモーニング

津市立橋北中学校3年 おおかと 大門 こうた 航太さん



* 伊勢茶の茶葉しよう！

ふわっともちもちホットケーキ

* 貝だくさんオープンオムレツ

* 自慢の「梨」ヨーグルト

* 付け合わせ

<作品の特ちょう・工夫したところ>

毎日飲んでいる伊勢茶。お茶を淹れた後の茶葉を捨てるのがもったいないと感じていたので、おいしく食べられる方法を考えました。オープンオムレツは、旬のピーマンと彩りの良い人参、ハムを入れて、チーズものせて栄養満点！レンジで簡単に作れます。地物の梨は、ヨーグルトと合わせてカルシウムも摂れるようにしました。

(1人分)

■ 伊勢茶の茶葉しよう！ふわっともちもちホットケーキ

ホットケーキ MIX	70 g
伊勢茶茶葉	2 g
お湯	20 g
大内山牛乳	50 g

- ① 伊勢茶の茶葉と、一度沸騰して冷ましたお湯でお茶を淹れる。
- ② ボウルにホットケーキミックス、牛乳、①で淹れたお茶と、茶葉を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 弱火で加熱したフライパンに、②を入れて焼く。



■ 貝だくさんオープンオムレツ

卵	1個
ピーマン	1/2個
人参	15g
ハム	1枚
マヨネーズ	小さじ1
とろけるチーズ	1枚
塩こしょう	少々

- ① ピーマン、人参、ハムはみじん切りにする。耐熱容器にピーマン、人参を入れてラップをし、600Wのレンジで30秒加熱する。
- ② ①の耐熱容器に溶いた卵とハム、マヨネーズ、塩こしょうを入れ、混ぜ合わせてラップをし、レンジで30秒加熱する。
- ③ ②をいったん取り出し、混ぜて20秒加熱する。
- ④ レンジから取り出して、とろけるチーズをちぎって乗せ、30秒加熱する。
- ⑤ 冷めたら食べやすい大きさに切る。



■ 自慢の梨ヨーグルト

梨	1/8個
大内山	
プレーンヨーグルト	大さじ3

- ① 梨は、細かく切ってヨーグルトに混ぜる。



■ 付け合わせ

トマト	1/4個
-----	------

- ① 食べやすい大きさに切る。

津ぶっこをよろしく！みえの地物を ふんだんに使った朝食で素敵な1日を！！

津市立久居東中学校2年 ^{やまなみ}山南 ^{さとこ}聡子さん



- *トロツ、サクッな焼魚
- *伊勢茶だし汁焼おに、
後のせサクサク天ぷら付
- *シャキシャキな津ぶっこ和え物
- *パリパリデザート

<作品の特ちょう・工夫したところ>

津ぶっこの13品のうち、6品を使いました。お茶づけに、伊勢茶を使うだけだと物足りなくて、伊勢茶でだし汁を作って、塩気が少ないと感じたら、伊勢まっちゃ塩を作ってかけるなど、試作を何度か作りました。見た目は、茶と緑が目立つけれど、栄養面も考え最初に献立を立てた後に足りない食品群のものを加えました。スイーツも最初は井村屋のあんこと果物だけだったけど、塩気があったほうがおいしいと思い、足りなかった乳製品を加えました。

(1人分)

■ トロツ、サクッな焼魚

ぶり	1切れ
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
じねんじょ	40g
白だし	小さじ1
青じそ	1枚
サラダ油	小さじ1/2

- ① ぶりは、酒をまぶし、10分おく。
- ② じねんじょは、皮をむいて、すりおろし、白だし、細切りにした青じそを混ぜる。
- ③ ①に片栗粉を両面まぶして油で焼く。
- ④ ③の上に②をかける。



■ 伊勢茶だし汁焼おに、後のせサクサク天ぷら付

ごはん	100g
④けずりぶし	5g
④しょう油	小さじ1
④塩	ひとつまみ
④白いりごま	小さじ1
刻みのり	適量
ネギ	15cm
あさり天	
アサリ(むき身)	16個
あおさ(生)	10g
天ぷら粉	25g
水	45ml
油	適量
水	1L
けずりぶし	20g
しょう油	小さじ1
みりん	小さじ1
伊勢茶塩	大さじ1

- ① だし汁をつくり、その中にティーパックに入った伊勢茶を淹れておく。
- ② あさり天の材料をませ、油であげる。
- ③ 必要であれば、伊勢茶塩を作る。塩をすり鉢ですり、その中へ伊勢茶を入れ、さらにする。うま味調味料も合わせる。
- ④ ごはんと④でおにぎりを作り、フライパンで両面焼いておく。
- ⑤ 器に④、刻みのり、ネギの順で盛りつける。
- ⑥ だし汁を⑤にそそぎ、②をそえる。

※薄いと感じたら、伊勢茶塩を天ぷらにかけて、だし汁につけながら、おにぎりもあわせて食べるとよい。



■ シャキシャキな津ぶっこ和え物

キャベツ	1枚
小松菜	1/4束
ほうれん草	1/4束
小女子	25g
④ごま油	大さじ1/2
④白いりゴマ	小さじ1/2
④とりがらスープの素	小さじ1/8

- ① キャベツは一口大に切り、ゆでて、しぼる。
- ② 小松菜、ほうれん草をゆでて、しぼって2cmに切る。
- ③ ボウルに①、②、小女子、④を合わせる。



■ パリパリデザート

春巻きの皮(20×20cm)	1枚
いちご	2粒
ブルーベリー	4粒
梨	2cm角適量
こしあん	大さじ1
クリームチーズ	大さじ1

- ① 春巻きの皮を半分に切る。
- ② 1つ目にブルーベリー、2つ目に切ったいちご、こしあん、クリームチーズ、3つ目にスライスした梨、こしあん、クリームチーズを入れて包む。
- ③ オープントースターに入れ、こげ目がつくまで焼く。(3分)

地元野菜たっぷり！

カラフルキッシュの朝ご飯

伊勢市立倉田山中学校 1年 ^{しばほう}柴原 ^{かのほ}権羽さん



- * 梅おくらおかかおにぎり
- * 豆乳みそスープ
- * 地元野菜のキッシュ
- * 自家製豆乳ヨーグルト

<作品の特ちょう・工夫したところ>

- ・地元野菜をたくさん使うことを意識して作りました。
- ・朝から元気に過ごすために、たんぱく質のヨーグルトや豆乳、卵、チーズなどを使うようにしました。
- ・ご飯は、食べやすいようおにぎりにして、梅干しで食欲が増すようにしました。

(1人分)

■ 梅おくらおかかおにぎり

- | | | |
|-----|------|-------------------------------------|
| 梅干し | 小2個 | ① オクラは、ラップをかけてレンジ(600w)で10~20秒加熱する。 |
| オクラ | 2本 | ② ご飯に、梅干し、薄切りにしたオクラ、おかかを混ぜ合わせる。 |
| おかか | 1g | ③ ②を半分にして、三角ににぎる。 |
| ご飯 | 180g | |



■ 豆乳みそスープ

かぼちゃ	100g	① かぼちゃは1 cm角、玉ねぎは薄切りにする。しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
しめじ	20g	
玉ねぎ	25g	② 鍋に水、野菜だし、①の野菜を入れる。(ブロッコリー以外)
ブロッコリー	20g	
豆乳	150ml	③ 沸とうしたら、ブロッコリーを入れ、中火で5分加熱する。
野菜だし	1/2パック	
お水	200ml	④ 味噌をとかし、豆乳を入れる。
味噌	小さじ1	⑤ 沸騰しないように、温める。



■ 地元野菜のキッシュ

ピーマン	1/3個	① ピーマンは、1 cm角、ズッキーニは4等分にし、3 mmの厚さに薄切りに、バターナッツは8等分3 mm厚さの薄切りに、ミニトマトは半分に切る。
ズッキーニ	1/6個	
バターナッツ	20g	② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ズッキーニ、バターナッツを入れて炒める。油がなじんだら、弱火にし、ふたをして5分蒸す。
ミニトマト	3個	
玉ねぎ	1/4個	
チーズ	10g	③ ボウルに卵、豆乳、ツナ、チーズ、塩コショウを入れて混ぜ合わせる。
卵	1個	
豆乳	1/4カップ	④ フライパンにピーマンを炒め合わせ、火を止める。
ツナ	10g	⑤ 耐熱用器にオリーブオイルを入れ、④の具材と②の卵液を入れ、ミニトマトをのせてオーブントースターで10分卵液が固まるまで焼く。
塩コショウ	少々	
オリーブオイル	適量	

■ 自家製豆乳ヨーグルト

豆乳ヨーグルト	100g	① 豆乳ヨーグルトを器に入れる。
ブルーベリー	12粒	② ブルーベリーをのせ、てんさい糖シロップをかける。
てんさい糖シロップ	大さじ1	



カフェのモーニングプレート

セントヨゼフ女子学園中学校2年 ^{くもん}公文 ^{はな}花さん



- * トマトとチーズの
イタリアンサラダ
- * エビとアボカドの
タルタルサンドイッチ
- * レモネードソーダ
- * キウイとハチミツのヨーグルト

<作品の特ちょう・工夫したところ>

夏の朝ご飯なので、さっぱりと美味しく食べれる様なメニューにしました。キウイはビタミンCがたっぷり、アボカドは栄養が豊富で、レモンにはむくみを取る効果があります。野菜たっぷりで、ミネラルも豊富です。彩りも考え、緑黄色野菜を沢山使いました。

(1人分)

■ トマトとチーズのイタリアンサラダ

トマト	1/2個
モzzarellaチーズ	1/2個
バジル	適量
オリーブオイル	小さじ1
塩	小さじ1/16
ペピーリーフ	適量
こしょう	適量

- ① トマト、モzzarellaチーズをひと口サイズの角切りにし、バジルは手でちぎる。
- ② ボウルに①を入れ、オリーブオイルであえ、塩コショウをふり、混ぜ合わせる。
- ③ 皿にペピーリーフを敷き、②を盛り合わせて完成。



■ エビとアボカドのタルタルサンドイッチ

フランスパン	18 cm位
にんにく	2g
バター	7g
からむきエビ	6尾
アボカド	1/6個
スライストマト	2枚
レタス	20g
マヨネーズ	20g
プレーンヨーグルト	小さじ1
ガーリックパウダー	少々
粗挽き黒こしょう	少々
砂糖	ひとつまみ
卵	1個
玉ねぎ	10g

- ① タルタルソースを作る。マヨネーズ、ガーリックパウダー、プレーンヨーグルト、砂糖、こしょうを入れて混ぜる。
- ② 卵をゆで、角切りにし、玉ねぎを細かくみじん切りにして①を混ぜる。タルタルソースの完成。
- ③ サンドイッチを作る。アボカドをうすくスライスする。
- ④ フランスパンを下ごしらえする。パンを18 cm位に切り、横にサンドできるように切れ目を入れる。
- ⑤ ガーリックバターを作る。にんにくをすり、バターと混ぜて作ったガーリックバターをフランスパンに塗る。
- ⑥ 熱したフライパンでトーストする。
- ⑦ サンドイッチを作る。レタス、スライストマト、アボカド、タルタルソース、えびの順にはさむ。ぎゅっとはさんだら完成。



■ レモネードソーダ



レモン	1個
砂糖	30g
はちみつ	大さじ2
炭酸水	適量

- ① レモンをよく洗い、うすくスライスする。
- ② 瓶にスライスしたレモンを1/3を詰め、その上に砂糖を1/3、はちみつ1/3を入れる。この工程を2回繰り返す。
- ③ 砂糖が溶け、果汁が出てきたら蓋をして、瓶をグルグル回す。レモンスライスが、ひたひたに浸る位果汁が出たら完成。これを炭酸水で割る。

■ キウイとハチミツのヨーグルト

プレーンヨーグルト	100g
グリーンキウイ	1/2個
ゴールドキウイ	1/2個
はちみつ	適量

- ① キウイを角切りにする。
- ② グラスにゴールドキウイ、プレーンヨーグルト、グリーンキウイ、はちみつ、プレーンヨーグルトの順に入れたら完成。

朝ごはんで、 毎日元気に！

朝ごはんを食べることには、脳や体にエネルギーを取り入れるだけでなく、体温を上げたり、胃腸を目覚めさせたりする役割もあります。勉強や運動を頑張るために、朝ごはんを食べることは大切な習慣の1つです。

「早寝早起き朝ごはん」を心がけて、
毎日元気に過ごしましょう！



主催：三重県教育委員会、公益財団法人三重県学校給食会
協賛：みえの米ブランド化推進会議、井村屋グループ株式会社

お問い合わせ：三重県教育委員会事務局 保健体育課 健康教育班
〒514-8570 三重県津市広明町 13 番地
TEL：059-224-2969 FAX：059-224-3023