

令和2年度 朝食レシピコンテスト 入賞レシピ集

学校と学年は当時のものです
順不同

色とりどりの花畑ピザ

調理時間 20分



上千葉小学校6年 香野 裕希

花の形にしたのがポイントです。色どりも豊かで食べておいしいパンです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
小松菜、ブロッコリー

材料（4人分）

- 小松菜・・・1／3束
- ブロッコリー・・・44g
- ウインナー・・・4本
- チーズ（ピザ用）・120g
- ケチャップ・・・大さじ4
- 食パン（6枚切り）・4枚

作り方

- ①小松菜、ブロッコリーを水で洗い、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ②①をそれぞれ4cmの長さに切る。
- ③ウインナーを4～5mmの厚さに切り、フライパンで炒める。
- ④食パンにケチャップをぬり、チーズをのせる。
- ⑤④に③を花の形にのせる。
- ⑥⑤に②をウインナーと重ならないようにのせる。
- ⑦⑥をトースター1000Wで2枚ずつ3分焼く。

小松菜ピザトーストとかんたんオムレツ

調理時間 20分



松上小学校5年 稲田 真瑚

火をつかわずに調理ができます。炭酸水を入れることによって卵がふわふわになります。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

小松菜、トマト

材料（4人分）

- 食パン（8枚切り）・4枚
- 小松菜・・・・・・・・4枚
- ソーセージ・・・・・・・・4本
- ピザ用チーズ・・・・・・・・80g
- ピザソース・・・・・・・・大さじ4
- 卵・・・・・・・・4個
- ケチャップ・・・・・・・・小さじ4
- トマト・・・・・・・・1／2個
- 炭酸水・・・・・・・・小さじ8
- 塩、コンソメ（顆粒）・少々

作り方

【小松菜ピザトースト】

- ①ソーセージを5mmの厚さで斜めに切る。
- ②小松菜を水で洗い、水気を切って食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③食パンにピザソースをぬり、①、②、ピザ用チーズをのせる。
- ④③をオーブントースター1000Wで2枚ずつ3分焼く。

【オムレツ】

- ①卵を4つの耐熱容器に1個ずつ割り入れ、溶く。
- ②トマトを角切りにする。
- ③①に塩、コンソメ、炭酸水、②を入れ、混ぜる。
- ④③に軽くラップをかけ、電子レンジ600Wで50秒加熱する。
- ⑤④にケチャップをかける。

ヘルシー丼

調理時間 20分



上千葉小学校5年 熊田 百花

火を使わずに電子レンジを使うので簡単です。オクラと納豆がネバネバしているのでおいしいです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

トマト

材料（4人分）

ごはん・・・600g
木綿豆腐・・・400g
トマト・・・2個
オクラ・・・8本
納豆・・・4パック
きざみのり・・・適量
しそ・・・適量
なし・・・1個
(麦茶をそえてもよい)

★しょうゆ・・・大さじ4
★ごま油・・・小さじ4
★酢・・・小さじ4
★砂糖・・・小さじ4
★白すりごま・・・小さじ4

作り方

- ①オクラはがくを取り小口切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ②トマトは1cmの角切りにする。
- ③ボウルに木綿豆腐を入れてスプーンでひと口大にくずす。
- ④③に①、②、納豆、★を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ごはんの上に④をのせてお好みできざみのりとしそをかける。
- ⑥皮をむいたなしを1/4に切り、盛り付ける。

元気いっぱい枝豆トースト

調理時間 20分



西亀有小学校6年 小松崎 海

たんぱく質やカルシウムがとれるように枝豆や卵、しらすやチーズを使ってトーストを作りました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

枝豆

材料（4人分）

- 食パン（6枚切り）・4枚
- 卵・・・・・・・・・・4個
- ピザ用チーズ・・・・・・・・100g
- しらす・・・・・・・・・・50g
- 枝豆・・・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・・・適量
- マヨネーズ・・・・・・・・少々
- キウイ・・・・・・・・・・4個
- プレーンヨーグルト・320g

作り方

- ①枝豆を水で洗い、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで5分加熱し、さやから取り出す。
- ②フライパンにサラダ油をひき、卵を割り入れ、半熟の目玉焼きを作る。
- ③食パンに薄くマヨネーズをぬる。
- ④③の中央に②をのせ、まわりにしらすと①をちらし、ピザ用チーズをふりかける。
- ⑤④をトースターでピザ用チーズが溶けるまで焼く。
- ⑥キウイを水で洗い、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑦⑥を盛り付け、ヨーグルトをかける。

サッパリ!ツナそうめん

調理時間 20分



上千葉小学校5年 吉永 勇凱

暑くて食欲がない朝でもサッパリしっ
かり食べることができて栄養もとれる
ように考えました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
きゅうり、トマト

材料 (4人分)

そうめん・100g
水・1000ml
豆苗・1/2パック
トマト・1個
きゅうり・1/2本

ツナ(缶詰)・1缶
めんつゆ・適量
とうもろこし・1本
キウイ・2個

(キウイの代わりにすいか1/8玉でもよい)

★しょうゆ・小さじ2
★ごま油・小さじ1
★酢・小さじ1

作り方

- ①なべに水を入れ、沸騰したらそうめんを入れ、強火で1分30秒から2分、お好みのかたさにゆでる。
- ②①を冷水で洗う。
- ③豆苗は豆から3cm程度上を切った後3等分に切り、トマトときゅうりは乱切りにして、ボウルに入れる。
- ④③に油ごとのツナと★を入れ、混ぜる。
- ⑤②を盛り付け、お好みの味に薄めためんつゆをかぶるくらい入れる。
- ⑥⑤の上に④を盛り付ける。
- ⑦とうもろこしを電子レンジ600Wで皮ごと6~7分加熱する。
- ⑧⑦の皮をむいて4等分にして盛り付ける。
- ⑨キウイを皮つきのまま2等分にして盛り付ける。

ツナコーントーストと夏野菜のサラダ 調理時間 15分



上千葉小学校6年 佐藤 華琉

材料を混ぜて食パンにのせ、トースターで焼くだけでできます。サラダはブロッコリーや玉ねぎを入れてもおいしくできます。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
きゅうり、トマト

材料（4人分）

ツナ(缶詰) 1缶	レタス 4枚
コーン(缶詰) 1/2缶	きゅうり 1本
塩こしょう 少々	ミニトマト 16個
マヨネーズ 大さじ3	サラダ油 大さじ2
ピザ用チーズ 適量	
食パン(8枚切り) 4枚	
乾燥パセリ 適量	

★しょうゆ・大さじ3
★酢 大さじ1
★みりん 大さじ1
★にんにくペースト・少々
★塩 小さじ1/2

作り方

【ツナコーントースト】

- ①ボウルにツナ、コーン、塩こしょう、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ②①を食パンにのせる。
- ③②にピザ用チーズをのせ、トースター1200Wで3分焼く。
- ④③に乾燥パセリをかける。

【夏野菜サラダ】

- ①ボウルに★を入れてよく混ぜる。
- ②①にサラダ油を入れてさらによく混ぜる。
- ③野菜を洗う。
- ④レタスはひと口大に手でちぎり、きゅうりは薄い輪切り、トマトは縦半分に切る。
- ⑤全ての野菜を盛り付け、②をかける。

栄養満点こまつなっとうチャーハン

調理時間 30分



上千葉小学校5年 伊藤 花梨

朝食で栄養をたくさんとれるように栄養満点の小松菜と納豆を入れました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
小松菜、長ネギ、トマト

材料（4人分）

【こまつなっとうチャーハン】

小松菜・・・4束
納豆・・・2パック
卵・・・・・・2個
ごはん・600g
ミニトマト・8個
ごま油・・・適量
塩こしょう・少々
いりごま（白）・・・大さじ1
めんつゆ・大さじ2

【わかめスープ】

乾燥わかめ・・・・・・2g
長ネギ・・・・・・20g
水・・・・・・400ml
とりがらスープの素（顆粒）
・・・・・・小さじ2
塩こしょう・・・・・・少々
いりごま（白）・小さじ1/2

【ヨーグルト】

プレーンヨーグルト・・・240g
ゴールドキウイ・・・・2個

作り方

【こまつなっとうチャーハン】

- ①小松菜を細かく切る。
- ②フライパンにごま油をひき、熱したら①を入れ、強火で軽く炒めて塩こしょうをふる。
- ③①がしんなりしたら、納豆、卵、白ごまを入れて軽く炒める。
- ④③にごはんを入れて炒める。

⑤④にお好みの濃さにしためんつゆを入れてさらに炒める。

⑥4等分にして盛り付け、ミニトマトをそえる。

【わかめスープ】

①長ネギを輪切りにする。

②なべに水ととりがらスープの素を入れ、沸騰したら乾燥わかめと①を入れる。

③②に塩こしょうとごまを入れる。

【ヨーグルト】

①プレーンヨーグルトを盛り付け、皮をむき半月切りにしたゴールドキウイをのせる。

栄養たっぷりラピュタパン

調理時間 25分



上千葉小学校5年 森 暖斗

半じゅくたまごがトロトロでおいしいです。小松菜がシャキシャキ感があっておいしいです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

小松菜

材料（4人分）

- 小松菜・・・・・・・・・・1束
- ソーセージ・・・・・・・・4本
- 卵・・・・・・・・・・4個
- ピザ用チーズ・・・・80g
- マヨネーズ・・・・大さじ6
- 食パン（6枚切り）・4枚
- キウイ・・・・・・・・・・4個

作り方

- ①小松菜を水で洗い、ラップでくるんで電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ②ソーセージを4等分に切る。
- ③①の粗熱を取り、水分をしぼったら3cmの長さに切る。
- ④食パンの耳に沿ってマヨネーズで土手を作る。
- ⑤④の内側に②と③をのせる。
- ⑥⑤に卵を中央に割り入れる。
- ⑦⑥にピザ用チーズをのせる。
- ⑧⑦をトースター1000Wで2枚ずつ6分焼く。
- ⑨⑧を盛り付け、まわりに輪切り4等分に切ったキウイをそえる。

レンジで簡単!カラフル元気リゾット

調理時間 30分



住吉小学校5年 竹内 一心

忙しい朝にもご飯と野菜と一緒に食べられ栄養がとれる簡単なレシピです。おいしいのでぜひ試してみてください。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
小松菜、ブロッコリー

材料 (4人分)

ブロッコリー	240g	バナナ	2本
小松菜	1束	牛乳	480ml
スライスベーコン	4枚		
ごはん	480g		
卵	4個		
牛乳	80ml		
コーン(缶詰)	適量		
スライスチーズ	4枚		
塩こしょう	少々		

作り方

- ①食べやすく切ったブロッコリーを水で洗い、ラップをかけて電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ②小松菜を水で洗う。
- ③②とスライスベーコンを1cmの長さに切る。
- ④耐熱マグカップ1個ずつにしゃもじでごはんを入れる。
- ⑤④に卵、牛乳、塩こしょうを入れて菜箸でよく混ぜる。
- ⑥⑤に③とコーンを入れて菜箸で軽く混ぜる。
- ⑦⑥に①とスライスチーズをのせる。
- ⑧⑦をラップなしで1個ずつ電子レンジに入れて500Wで4分加熱する。
- ⑨バナナを半分に切り、盛り付ける。
- ⑩牛乳をコップに注ぐ。

eat me!イタリアン風そうめん

調理時間 25分



花の木小学校 6年 岡野 翔太郎

寒い冬も冷房で冷える夏も体にうれしい温かいスペシャルそうめん。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
**小松菜、枝豆、ブロッコリー、
トマト**

材料（4人分）

そうめん・・・300g
トマトジュース
（食塩無添加）・・・800ml
水・・・1200ml
枝豆・・・60g
たまねぎ（小）・・・1個
小松菜・・・1/2束
ブロッコリー・・・120g
ミニトマト・・・12個

スライスベーコン・・・4枚
コンソメ（顆粒）・・・小さじ2
サラダ油・・・小さじ1
粉チーズ・・・適量
キウイ・・・2個
お茶・・・適量

作り方

- ①たまねぎを薄く、小松菜を2cmの長さに、ミニトマトを横半分に、ブロッコリー1房を4つに、ベーコンを1cmの長さに、それぞれ切る。
- ②枝豆をさやから取り出す。
- ③なべにサラダ油をひき、たまねぎを中火で透き通るまで炒める。
- ④③に水、トマトジュース、コンソメを入れ、強火で沸騰させる。
- ⑤④に②、ブロッコリー、小松菜を入れ、中火で少し煮る。
- ⑥⑤にそうめんをパラパラと入れ、ほぐしてから煮る。
- ⑦⑥にスライスベーコンとミニトマトを入れ、3分煮たら火を止める。
- ⑧⑦を4等分にして盛り付け、粉チーズをかける。
- ⑨皮をむいたキウイを6等分に切り、3切れずつ盛り付ける。
- ⑩お茶をコップに注ぐ。

ほうれん草入り!マグカップオムライス

調理時間 20分



西亀有小学校6年 竹内 彩華

いそがしい朝にぴったり!簡単に作れるオムライス!ほうれん草入りで、小さいお子様にもオススメです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

ほうれん草

材料(4人分)

- ほうれん草・・・1/2束
- ごはん・・・600g
- 卵・・・・・・・・・・4個
- ケチャップ・・・大さじ4
- マヨネーズ・・・大さじ4
- 牛乳・・・・・・・・240ml

作り方

- ①ほうれん草を水で洗い、ラップでくるんで電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。水につけ、水気をしぼって2cmの長さに切る。
- ②温めたごはん、ケチャップ、①を耐熱マグカップ1個ずつに入れ、マグカップごとに混ぜ合わせる。
- ③ボウルに卵とマヨネーズを入れて混ぜる。
- ④②に③を流し入れる。
- ⑤④にラップをかけ、1個ずつ電子レンジに入れ、600Wで2分加熱する。
- ⑥⑤の上に分量外のケチャップをかける。
- ⑦牛乳をコップに注ぐ。

くるくる♪キャンディサンド

調理時間 30分



北野小学校4年 山田 悠歌

キャンディみたいでかわいくて食べるのが楽しくなります。パンの耳のトーストもカリカリでおいしいです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
きゅうり、ブロッコリー、トマト

材料 (4人分)

食パン (8枚切り) ・ 8枚
ハム ・ ・ ・ ・ ・ 2枚
スライスチーズ ・ ・ 4枚
ブロッコリー ・ 100g
きゅうり ・ ・ ・ 1/2本
トマト ・ ・ ・ ・ 1/2個

ツナ(缶詰) ・ ・ ・ ・ 1缶
卵 ・ ・ ・ ・ ・ 1個
マヨネーズ ・ ・ ・ ・ 適量
塩 ・ ・ ・ ・ ・ 少々
お好みのジャム ・ ・ ・ ・ 少々
プレーンヨーグルト ・ 400g
ゴールドキウイ ・ ・ ・ ・ 1個

作り方

- ①卵を10分ゆで、殻をむいて粗みじん切りにする。
- ②ブロッコリーを3分ゆで、粗みじん切りにする。
- ③きゅうり、トマトを細切りにする。
- ④ツナは油を切り、マヨネーズであえる。
- ⑤食パンの耳を切り落とし、そのうち8本をうずまきの形になるように巻いてように止め、トースター1000Wで2~3分焼く。
- ⑥食パンにマヨネーズをぬる。
- ⑦⑥のうちの2枚に①と②をのせてマヨネーズを少しかける。
- ⑧⑥のうちの2枚に2枚のハム、2枚のスライスチーズ、③の1/3のきゅうりをのせる。
- ⑨⑥のうちの2枚に④と③の1/3のきゅうりをのせる。
- ⑩⑥のうちの2枚に③のトマト、③の1/3のきゅうり、2枚のスライスチーズをのせる。

⑪⑦⑧⑨⑩をそれぞれ半分に切り、一つずつラップで巻き、両端をキャンディのよ
うにひねる。

⑫ 1種類ずつ合計4つの⑪をラップにくるんだまま盛り付ける。

⑬⑤にお好みのジャムをぬる。

⑭皮をむいたゴールドキウイを輪切りにする。

⑮ヨーグルトを盛り付け、⑭をそえる。