

かんたん！  
おいしい！  
すぐ作れる！

# 「お手軽！朝食レシピ」NO1

「やまぐち食育推進計画」22年度までの数値目標

**毎日朝食を摂る児童の割合100%に向けて！！**

「お手軽！朝食レシピコンクール」を開催しました！！

「お手軽！朝食レシピ」コンクールで、入賞した9作品を2回に分けて紹介します。

どの作品も、子どもたちでも「簡単に！」「おいしく！」「すぐ作れる！」ものばかりです。家庭での朝食の一品に加えられるはいかがでしょうか。

家族みんなが元気な毎日を過ごすためにも、子どもたちと一緒に食事を楽しむ時間をもちましょう。そして、子どもたちに朝食をしっかり食べる習慣を身に付けさせましょう。



## なつのサッパリあさごはん。これで宿題もバッチリ！？ 最優秀賞 吉村ファミリー 山口市立良城小学校

### 夏のしゅんやさいぶっかけごはん 材料4人分

冷やごはん	茶碗4はい
きゅうり	1本半
なす	1/2本
おくら	3本
きぬごし豆腐	150g
ミニトマト	8個
ツナ缶	大さじ4
水	500cc
いりこ	適量
昆布	適量
みそ	大さじ3
すりごま	お好みの量
かつお節	お好みの量

ひと晩かけて出ただが、  
味の決め手。  
火を使わずに混ぜるだけ。



### 夏のしゅんやさいぶっかけごはん

- ① (前の晩に) いりこ昆布を分量の水につけて、冷蔵庫へ入れておく。
- ② ツナ缶の汁気を切っておく。ミニトマトを輪切りにする。
- ③ きゅうりを輪切りにして塩もみする。なすもいちょう切りにし、塩もみする。
- ④ ①からいりこ昆布を取り出し、分量のみそをとき、②～③の具ときぬごし豆腐をスプーンですくって加え、ひと混ぜする。
- ⑤ 冷やごはんに④を上からかけて、かつお節とすりごまをそれぞれ好みの量ふりかける。

山口県教育委員会



## ビタミンごはん

優秀賞 黒瀬ファミリー 柳井市立遠崎小学校

### オレンジ色たまごごはん

材料 4人分

米	2合
玄米	1合
たまご	4個
めんたいこ	40g
にんじん	1/2本
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	少々
青のり	少々

明太子と玄米のプチプチした食感がおいしい。玄米もふつうのごはんと同じように炊けます。



クリーミーでおいしいみそスープ

### カリッパリッшинаッサラダ

レタス	4枚
きゅうり	1本
トマト	1個
ぼん酢	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1弱
かつお節	適量

### オレンジ色たまごごはん

- ① 米と玄米は洗って30分以上水につけて、ふつうに炊く。
- ② にんじんをすりおろす。めんたいこのまん中に切りこみを入れて、包丁の裏を使ってうす皮を取る。
- ③ ボールにたまご、マヨネーズ、しょうゆと②を入れて混ぜあわせる。
- ④ フライパンに③を流しこみ、かき混ぜる。ポロポロになったらごはんにかけて、青のりをふる。

### カリッパリッшинаッサラダ

- ① レタスを洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ② きゅうり、トマトを1cm角ぐらいの大きさに切る。
- ③ ぼん酢とオリーブオイルを混ぜあわせる。①②をうつわに盛り、かつお節をかけてドレッシングをかける。

### かぼちゃのみそスープ

かぼちゃ	1/6個
えのき茸	小1袋
豆腐	半丁
ねぎ	少々
だし汁	3カップ
牛乳	1カップ
みそ	大さじ2

### かぼちゃのみそスープ

- ① なべにだし汁と小さく切ったかぼちゃを入れて煮る。かぼちゃがやわらかくなったら、なべのなかでマッシャーを使ってかぼちゃをつぶす。
- ② えのき茸を入れて火を通す。
- ③ 牛乳と豆腐を加えてなべのまわりがフツフツしてきたら、みそで味をつけて、ねぎをちらす。



## 冷やごはんを使って速攻朝ごはん

優秀賞 杵野ファミリー 美祢市立大嶺小学校

### ちりめんチーズ飯・サラダ・デザート 材料4人分

冷やごはん	茶碗4はい
ちりめん	40g
とろけるチーズ	4枚
いりごま	小さじ4
しょうゆ	少々
たまご	2個
パセリ	適量
ミニトマト	8個
レタス	4枚
バナナ	2本
キウイフルーツ	2個
ヨーグルト	200g
はちみつ	適量

サラダと果物を添えて栄養も満点!



### ちりめんチーズ飯

- ① ちりめんとごまをすりつぶす。
- ② 冷やごはんにとろけるチーズをのせて、すりつぶしたちりめんとごまのをのせて、レンジで50秒加熱する。
- ③ 食べる直前にしょうゆ少々をかける。

お問い合わせ先 学校安全・体育課 ☎083-933-4685