

令和3年度 朝食レシピコンテスト

優秀賞レシピ集

学校・学年順
(令和3年度時点)



メニュー

カルシウムたっぷり！小松菜としらすのませごはん 大根とトマトのときたまスープ	P 1
野菜たっぷり！！卵とじうどん	P 3
栄養満点 夏バテ防止丼	P 4
カリッと！トロッと！ほうれん草とチーズの 焼きおにぎり	P 5
卵チーズトーストとオレンジのさっぱりサラダ	P 6
夏にさっぱり！シーチキンそうめん	P 7
葛飾野菜のサラダうどん	P 8
朝からシャキッと元気！サラダうどん	P 9
簡単モーニングセット	P 10
彩り朝食	P 11
かつしか野菜を使ったピザトーストとコンソメスープ	P 12
野菜たっぷりオムレツ丼	P 13

カルシウムたっぷり！小松菜としらすのまぜごはん

大根とトマトのときたまスープ 調理時間30分



上千葉小学校5年 中山 芽依

食材を無駄にしないように、大根の皮も料理に使った。

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、大根

材料（4人分）

【まぜごはん】

小松菜・・・1／2束
大根の皮・・・5～6cm
ごま油・・・大さじ1
しらす・・・100g
★しょうゆ・大さじ2と1／2
★みりん・・・大さじ1
白ごま・・・適量
かつおぶし・適量
ごはん・・・600g（2合）

【スープ】

大根・・・5～6cm
トマト・・・1個
水・・・800ml
中華スープの素・小さじ1と1／2
卵・・・2個

【フルーツ】

プレーンヨーグルト・400g
バナナ・・・1本
はちみつ・きなこ・・・適量

作り方

【まぜごはん】

- ①小松菜と大根は水で洗い、小松菜は1cmの長さに、大根は包丁でかつらむきにした皮を1cm角に切る。
- ②フライパンにごま油を入れて火をつける。
- ③①としらすを炒める。
- ④水分がとんできたら★と白ごまを入れる。
- ⑤④にごはんを入れてよく混ぜる。
- ⑥⑤を盛り付け、かつおぶしをかける。

【スープ】

- ①まぜごはんでき皮を使った大根はいちよう切りにする。
- ②トマトは一口大の角切りにする。
- ③なべに大根、水、中華スープの素を入れ、火にかける。

- ④沸騰し、大根がやわらかくなったらトマトを入れる。
- ⑤再び沸いたら、とき卵を流し入れて、ひと煮立ちさせる。

【フルーツ】

- ①ヨーグルトを盛り付け、輪切りのバナナをのせる。
- ②①の上にはちみつ、きなこを適量かける。

野菜たっぷり！！卵とじうどん 調理時間30分



堀切小学校6年 浦岡 快歩

野菜がメインのうどんです。あたたかいスープを飲めば心と体があつたまります。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
小松菜、枝豆、長ネギ、大根

材料（4人分）

大根・・・・・・・・・・50g
にんじん・・・・・・・・・・30g
長ネギ・・・・・・・・・・1/4本
小松菜・・・・・・・・・・2束
水・・・・・・・・・・800ml
だしの素・・・・・・・・・・大さじ1
枝豆（さやつき）・40g

★しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
★お酒・・・・・・・・・・大さじ1
★みりん・・・・・・・・・・大さじ1
★みそ・・・・・・・・・・60g
うどん・・・・・・・・・・4食分
卵・・・・・・・・・・2個

作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切りにする。長ネギは斜め切り、小松菜は約3cmに切る。枝豆はさやから取り出す。
- ②なべに水、だしの素、大根、にんじん、長ネギを入れ、火をつける。しばらくしたら小松菜と枝豆を入れる。
- ③②がしんなりしたら★を入れる。
- ④③にうどんを入れ約5分煮る。
- ⑤④にとき卵を入れる。

栄養満点 夏バテ防止丼

調理時間 25分



堀切小学校 6年 木村 壮志

色どりが良く食事のバランスも良い、がっつり系レシピです。生卵でサラサラ食べられます。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
小松菜、大根、トマト

材料 (4人分)

【どんぶり】

小松菜・・・1束
ごま油・・・少々
しらす・・・80g
ごはん・・・640g
卵・・・・・・4個
トマト・・・1個
白ごま・・・1ふり
しょうゆ・・・少々

【みそ汁】

水・・・・・・1L
かつおだし・・・適量
大根・・・約15cm
にんじん・・・約10cm
油あげ・・・・1枚
みそ・・・・・・適量

【フルーツと牛乳】

りんご・・・・1個
キウイ・・・・3個
牛乳・・・・・・600ml

作り方

【どんぶり】

- ①小松菜は1cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油を入れて①としらすを5分炒める。
- ③お茶わんにごはんをよそう。
- ④②を③の上に盛り付け中心をあける。
- ⑤卵を④の中心に割り入れる。
- ⑥⑤のわきに8等分に切ったトマトを飾り、白ごまをふりかける。
- ⑦お好みでしょうゆをかけて食べる。

【みそ汁】

- ①なべに水を入れ、沸騰したらかつおだしを入れる。
- ②大根・にんじん・油あげを短冊切りにして①に入れる。
- ③②の具材がやわらかくなったらみそをとく。

【フルーツと牛乳】

- ①4等分に切り芯をとったりんごは皮付きのまま、皮をむいて輪切りにしたキウイは4等分して盛り付ける。
- ②コップに牛乳を注ぐ。

カリッと！トロッと！ほうれん草とチーズの焼きおにぎり 調理時間30分



上平井小学校6年 本間 香凜

おにぎりにほうれん草とチーズを入れて焼くことで、外はカリッと、中はトロッとおいしいです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
きゅうり、トマト、ほうれん草

材料（4人分）

【焼きおにぎり】

ほうれん草・・・・・・・・・・2株
はんぺん・・・・・・・・・・1枚
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
★とりがらスープの素・・小さじ1
★しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
★しょうが（チューブ）・2cm分
★塩・こしょう・・・・・・・・少々
ごはん・・・・・・・・・・600g

【サラダ】

レタス・・・・・・・・・・4枚
きゅうり・・・・・・・・・・1／2本
ミニトマト・・・・・・・・・・4個
ツナ（缶詰）・・・・・・・・少々

作り方

【焼きおにぎり】

- ① ほうれん草を水で洗い、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ② ①の水気をしぼり、細かくきざむ。
- ③ ボウルにはんぺんを入れて、手でにぎりつぶして細かくする。
- ④ ③に②と★を入れてよく混ぜ、さらにごはんとピザ用チーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を8等分して、おにぎりを作る。
- ⑥ フライパンにごま油を入れて熱し、⑤を並べて焼き、焼き色がついたらうら返して、両面こんがりとするまで焼く。

【サラダ】

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎり、きゅうりとへたをとったミニトマトを一口大に切る。
- ② ①を盛り付け、ツナをのせる。

卵チーズトーストとオレンジのさっぱりサラダ 調理時間 25分



木根川小学校 6年 佐藤 ひなの

トーストは、具材をまぜて焼くだけ。サラダは、オレンジがアクセントでおいしいです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
きゅうり、トマト、キャベツ

材料 (4人分)

【卵チーズトースト】

- 卵・・・・・・・・・・4個
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ4
- 食パン(6枚切り)・・4枚
- ピザ用チーズ・・・・・・・・適量
- 乾燥パセリ・・・・・・・・少々

【サラダ】

- ★酢・・・・・・・・・・大さじ4
- ★塩・こしょう・・・・少々
- ★ブラックペッパー・・少々
- ★オリーブオイル・・大さじ2
- ★砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- レタス・・・・・・・・・・4枚
- キャベツ・・・・・・・・・・4枚
- オレンジ・・・・・・・・・・1個
- きゅうり・・・・・・・・・・1本
- パプリカ・・・・・・・・・・1/4個
- ミニトマト・・・・・・・・12個

作り方

【卵チーズトースト】

- ①卵を10分ゆで、からをむいて、マヨネーズとともにボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ②①を食パンにのせ、ピザ用チーズをかけて、トースター1200Wで2枚ずつ3分焼く。
- ③②に乾燥パセリをかける。

【サラダ】

- ①ボウルに★を入れてよく混ぜる。
- ②野菜を洗い、レタスとキャベツとオレンジは一口大、きゅうりは輪切り、パプリカは薄切りにする。
- ③①にミニトマトと②を入れて混ぜ合わせ、盛り付ける。

夏にさっぱり！シーチキンそうめん 調理時間30分



中青戸小学校5年 葛野 真由

夏の朝にさっぱりとしていて栄養もとれるカラフルな料理です。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
小松菜、きゅうり、トマト、

材料（4人分）

【そうめん】

小松菜・・・1束
3色そうめん・4束（360g）
シーチキン・・・2缶
めんつゆ・・・400ml
白ごま・・・少々
かつおぶし・・・少々

【サラダとフルーツ】

レタス・・・・・・・・・・1/2個
きゅうり・・・・・・・・・・2本
ミニトマト・・・・・・・・・・8個
お好みのドレッシング・適量
キウイ・・・・・・・・・・1個
プレーンヨーグルト・・・100g

作り方

【そうめん】

- ①小松菜は食べやすいように1cmの長さに切って、電子レンジ600Wに3分かけ冷ます。
- ②沸騰したお湯にそうめんを入れ、3分ゆでて冷ます。
- ③器に②を入れ、その上にシーチキン、①をのせる。
- ④③にお好みの濃さのめんつゆをかけてから、小松菜の上に白ごまとかつおぶしをのせる。

【サラダとフルーツ】

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは1cmの斜め切り、ミニトマトはへたをとり1/4に切る。
- ②①を盛り付け、ドレッシングをかける。
- ③キウイは皮をむき輪切りにして盛り付け、ヨーグルトをかける。

葛飾野菜のサラダうどん

調理時間 30分



西亀有小学校6年 北村 一颯

葛飾でとれる野菜を沢山使ったレシピが作れてよかった。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

小松菜、きゅうり、トマト、
ブロッコリー、キャベツ

材料（4人分）

卵・・・・・・・・・・4個
キャベツ・・・・・・・・1/4個
トマト・・・・・・・・1個
ブロッコリー・・・・100g
小松菜・・・・・・・・1/2束
きゅうり・・・・・・・・2本
生わかめ・・・・・・・・10g

うどん（流水麺）・4食分
めんつゆ・・・・・・・・大さじ5
ツナ（缶詰）・・・・1缶
ごま油・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ①卵を10分ゆで、からをむいて、半分に切る。
- ②キャベツは3cm角、トマトは2cm角、ブロッコリーは房ごとに、小松菜は根元を切って3cmの長さ、きゅうりはピーラーで皮をしましまにして5mmの輪切り、生わかめは3cmの長さに切る。
- ③キャベツ、ブロッコリー、小松菜、生わかめの順にお湯でゆでる。ブロッコリーがやわらかくなるまで2～3分ゆでたら、ざるにあげる。
- ④うどんを洗う。
- ⑤④を盛り付け、大さじ1ずつめんつゆをかける。
- ⑥①、③、きゅうり、トマト、油を切ったツナ、ごま油をトッピングする。
- ⑦残りのめんつゆをかける。

朝からシャキット元気！サラダうどん

調理時間 15分



西亀有小学校6年 曾我 七海

食欲のわかない暑い日の朝、つるつるシャキシャキ食べられるレシピです。

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

材料（4人分）

小松菜・・・1／2束
ブロッコリー・・・120g
枝豆（さやつき）・・・70g
塩・・・・・・・・少々
トマト・・・・・・・・4個

うどん・・・・・・・・4食分
ツナ（缶詰）・・・・1缶
コーン・・・・・・・・70g
めんつゆ・・・・・・・・適量

作り方

- ①小松菜を下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ②房ごとに切ったブロッコリーと枝豆を、塩を入れたお湯でゆでる。ゆであがったら枝豆は冷水で冷やし、粗熱がとれたらさやから取り出す。
- ③トマトを食べやすい大きさに切る。
- ④うどんをゆでて、冷水で冷やす。
- ⑤④を器に入れ、①、②、③とツナ、コーンを色どりよく盛り付ける。
- ⑥お好みの濃さのめんつゆをかける。

簡単モーニングセット

調理時間 20分



花の木小学校 5年 山崎 匠真

ステイホームでもきっさ店のモーニングセットを
味わえます。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
枝豆、きゅうり、トマト

材料（4人分）

【スクランブルエッグ】

枝豆（さやつき）・60g
卵・・・・・・・・4個
塩・こしょう・・・・少々
牛乳・・・・・・・・大さじ1
油・・・・・・・・大さじ1

【サラダ】

きゅうり・・・・2本
ミニトマト（黄）・5個
★オリーブオイル・大さじ2
★酢・・・・・・・・大さじ1と1/2
★塩・・・・・・・・小さじ1/2

【トーストと牛乳】

食パン（6枚切り）・4枚
バター・・・・・・・・適量
牛乳・・・・・・・・800ml

作り方

【スクランブルエッグ】

- ①なべに水を入れ、沸騰したら枝豆を入れ3分ゆでる。
- ②枝豆をさやから取り出す。
- ③卵を割り入れ、とく。
- ④③に②と塩、こしょう、牛乳を入れ混ぜる。
- ⑤フライパンに油を入れ、④を入れ、菜箸でかき混ぜて好みの固さに焼く。

【サラダ】

- ①きゅうりはせん切り、ミニトマトはへたをとり半分に切る。
- ②★と①を混ぜて10分冷蔵庫で冷やす。

【トーストと牛乳】

- ①食パンをトースター1000Wで2枚ずつ3分焼く。
- ②①を半分に切って、バターをのせる。
- ③全て同じ皿に盛り付け、コップに牛乳を注ぐ。

彩り朝食 調理時間30分



花の木小学校6年 角尾 実彩

これを食べればお腹いっぱいになり、栄養もたくさん取れるので朝から元気が出る朝食です。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
きゅうり、トマト、ブロッコリー

材料（4人分）

【目玉焼きパン】

ブロッコリー・100g
食パン・・・・4枚
マヨネーズ・・・・適量
ウインナー・・・・8本
卵・・・・4個
乾燥パセリ・・・・適量

【サラダとフルーツ】

きゅうり・・・・1本
ミニトマト・・・・8個
ツナ（缶詰）・1缶
★しょうゆ・・・・大さじ1
★酢・・・・大さじ1
★砂糖・・・・大さじ1／2
★ごま油・・・・小さじ1
白ごま・・・・適量
オレンジ・・・・2個

作り方

【目玉焼きパン】

- ①小房に分けて半分に切ったブロッコリーを沸騰したお湯に入れ、串にさして通ったら取り出す。
- ②食パンの中央に少しくぼみをつけ、ふちをマヨネーズで囲む。
- ③①と斜めに4等分したウインナーを、②のふちにのせる。
- ④③のくぼみに卵を割り入れる。
- ⑤④をオーブントースター1000Wで2枚ずつ8分焼く。
- ⑥⑤の卵の上に乾燥パセリをかける。

【サラダとフルーツ】

- ①きゅうりは短冊切り、ミニトマトはへたをとり縦半分に切る。
- ②ツナの油を切る。
- ③★を混ぜ合わせる。
- ④③に①、②を入れて混ぜる。
- ⑤④を盛り付けて白ごまをかける。
- ⑥オレンジを8等分に切り、4つずつ盛り付ける。

かつしか野菜を使ったピザトーストとコンソメスープ 調理時間15分



花の木小学校6年 東海林 美桜

材料を用意すればパンにのせて焼くだけなので、おいしくて簡単にできます。

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、ブロッコリー

材料（4人分）

【ピザトースト】

玉ねぎ（小）・・・1/2個
ピーマン・・・1個
ベーコン（ハーフサイズ）・4枚
ミニトマト・・・2個
ブロッコリー・・・80g
食パン（6枚切り）・・・4枚
ケチャップ・・・大さじ4
ピザ用チーズ・・・80g

【スープ】

小松菜・・・1/2束
ベーコン（ハーフサイズ）・2枚
オリーブオイル・・・少々
水・・・600ml
コンソメ（固形）・・・2個
塩・・・少々

作り方

【ピザトースト】

- ①玉ねぎはスライサーで、ピーマンは種を取って、ベーコンは4枚、全て薄切りにする。
 - ②ミニトマトはへたをとり縦半分に切る。
 - ③塩ゆでしたブロッコリーを小さく切る。
 - ④食パンにケチャップをぬり、①～③をのせ、最後にピザ用チーズをのせて、トースター1000Wで2枚ずつ4～5分焼く。
- ※1枚を4等分して盛り付けると食べやすい。

【スープ】

- ①小松菜は洗って3cmの長さに、ベーコン2枚は薄切りにする。
- ②なべにオリーブオイルを入れて、①を炒めてから水を入れ、煮えたらコンソメを入れる。
- ③コンソメがとけたら、味をみて塩を少々入れる。

野菜たっぷりオムレツ丼

調理時間 20分



花の木小学校 6年 外ノ池 奈々佳

火を使わないため子供だけで作れます。ピザ用チーズをたくさん入れることがポイントです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
枝豆、トマト、ほうれん草

材料 (4人分)

ミニトマト・・・12個
ウインナー・・・2本
枝豆(さやつき)・・・100g
ほうれん草・・・2株
卵・・・8個

ピザ用チーズ・・・150g
ごはん・・・600g
ケチャップ・・・60g
牛乳・・・800ml
梨・・・1個

作り方

- ①ミニトマトはへたをとり4等分、ウインナーは約2mm幅に切る。
- ②枝豆は水でよく洗った後、ラップに包んで電子レンジ600Wで1分半加熱する。冷めたらさやから取り出す。
- ③ほうれん草は2cmに切り、ラップに包んで電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ④大きい器またはボウルに卵を割り入れて菜箸でときほぐす。①、②、③、ピザ用チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤耐熱容器にごはんを入れて平らに整えたら④を注ぐ。
- ⑥⑤にラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱が終わったらラップを外してケチャップをかける。
- ⑦梨を8等分に切って皮をむき、2つずつ盛り付ける。カップに牛乳を注ぐ。