

# 令和4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4年度時点)



# メニュー

野菜たっぷり葛飾花火ちらし

小松菜チャーハン・トマトとたまごのスープ

枝豆しらすトーストとトマトとたまごのスープ

朝からカラフルイタリアーン！！

元気いっぱいうさぎトースト

夏にさっぱり！豆乳ぶたしゃぶそうめん

マグカップで簡単フレンチトースト

野菜たっぷり！元気ごはん

野菜たっぷり！元気リゾット

小松菜とカリカリ梅の和風しらすチャーハン

葛飾星空☆そうめん

葛飾野菜たっぷりモーニングスープ

# 野菜たっぷり葛飾花火ちらし



葛飾小学校 6年  
奥田 透和 さん

調理時間  
20分



葛飾の野菜をたくさん使い、栄養バランスの良い朝食を作りました。また、いろどり、盛りつけが食欲をそそります。

## 葛飾野菜

小松菜、トマト、長ネギ、ブロッコリー を使いました。

## 材料 (4人分)

ご飯	茶わん 4杯
小松菜	4株
ブロッコリー	120g
ツナ	1缶
ごま油	小さじ 1
A しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
長ネギ	1/2本
B たまご	4個
マヨネーズ	50g
サラダ油	大さじ 1
リンゴ	1個
ごま	大さじ 1
ミニトマト	6個

## 作り方

- ①小松菜を1cm幅に切り、Aと耐熱皿に入れ軽く混ぜ、レンジ(600W)で40秒加熱する。
- ②長ネギをみじん切りにする。
- ③Bをボウルに入れ混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、③を中火でいためる。
- ⑤ブロッコリーをレンジ(600W)で40秒加熱する。
- ⑥どんぶりにご飯を入れ、ブロッコリー、④、①、輪切りにしたミニトマトの順に盛りつけ、最後にゴマをふる。
- ⑦リンゴは8等分し、うさぎ形に切る。

[メニューに戻る](#)

# 小松菜チャーハン・トマトとたまごのスープ



上千葉小学校 5年  
三宅 志穂 さん

調理時間  
15分



短時間でかんたんにできる  
レシピです。

## 葛飾野菜

小松菜、トマト

を使用しました。

## 材料（4人分）

### ●チャーハン

小松菜	1袋
ベーコン	4枚
ご飯	4杯
鶏がらスープ の素	大さじ1と 1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	4ふり
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
ごま	お好み

## 作り方

### ●チャーハン

- ①小松菜をみじん切り、ベーコンを細切りにする。
- ②小松菜、ベーコンをいため、塩こしょうを入れる。
- ③しんなりしてきたらご飯を入れる。
- ④鶏がらスープの素入れ、いためる。
- ⑤仕上げにしょうゆを入れる（お好みでごまをふる）。

次のページへ続く

## 材料（4人分）

○スープ

トマト 1個

たまご 2個

鶏がらスープ  
の素 大さじ1

塩 ひとつまみ

こしょう 4ふり

水 600 c c

酒 大さじ1

## 作り方

○スープ

①トマトを一口大に切る。

②水、鶏がらスープの素、酒を火にかけて、沸騰したらトマトを入れる。

③ときたまごを入れ、塩こしょうで味を調える。

# 枝豆しらすトーストとトマトとたまごのスープ



上千葉小学校 6年  
遠部 瑠亜 さん

調理時間  
25分



赤黄緑の栄養をすべて取ることができる。

## 葛飾野菜

枝豆、トマト

を使用しました。

## 材料（4人分）

### ●トースト

食パン  
(8枚切り) 4枚

枝豆 100g

しらす 40g

マヨネーズ 適量

## 作り方

### ●トースト

①ゆでた枝豆をさやから取り出す。

②食パンに枝豆としらすをのせる。

③マヨネーズをかけてトースターで焼く。

次のページへ続く

## 材料（4人分）

### ○スープ

水 800ml

ミニトマト 16個

玉ねぎ 大 1/2個

たまご 2個

顆粒コンソメ 小さじ1強

和風だし 小さじ1強

塩こしょう 少々

### ■ヨーグルト

プレーン  
ヨーグルト 320g

好きな果物 適量

## 作り方

### ○スープ

- ①ミニトマトは半分、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ②鍋に玉ねぎ、ミニトマト、水を入れ、火にかける。
- ③野菜に火が通ったら、顆粒コンソメと和風だしを入れる。
- ④溶きたまごを入れて塩こしょうで味をととのえる。

### ■ヨーグルト

ヨーグルトと果物を盛りつける。好みではちみつなどをかける。

# 朝からカラフルイタリアーン！！



上千葉小学校 6年  
加藤 煌 さん

調理時間  
25分



食欲のない朝でも、カラフルで  
食欲アップ！？

## 葛飾野菜

きゅうり、トマト、  
ブロッコリー を使いました。

## 材料（4人分）

### ●ピザ

ぎょうざの皮 80g (16枚)

ブロッコリー 40g

プチトマト 80g

にんじん 20g

ウインナー 80g

スライス  
チーズ 4枚

ケチャップ 小さじ4

マヨネーズ 小さじ4

## 作り方

(下ごしらえ ピザ・マリネ共通)

(1)ブロッコリーは小さめの一口大、にんじんは短冊切りにし、水大さじ2をかけ、電子レンジ（500W）で3分加熱する。

(2)プチトマトは半分に、きゅうりは細切り、ウインナーは輪切りにする。

### ●ピザ

①ぎょうざの皮にケチャップをぬる。

②ブロッコリー、プチトマト、にんじん、ウインナー、チーズ、マヨネーズをトッピングする。

③オーブントースターで5分焼いて皿に盛り付ける。

次のページへ続く



## 材料（4人分）

○マリネ

ツナ	1 缶	
ブロッコリー	120 g	
プチトマト	60 g	
きゅうり	60 g	
にんじん	60 g	
A	塩こしょう	少々
	にんにく (チューブ)	1 cm
	酢	大さじ 1
	オリーブ オイル	大さじ 1

## 作り方

○マリネ

①ブロッコリー、にんじん、きゅうり、プチトマト、ツナ缶（液ごと）をポリ袋に入れる。

②①のポリ袋にAを入れて混ぜる。

③皿に盛りつける。

# 元気いっぱいいうさぎトースト🐰



上千葉小学校 6年  
鶴 桜花 さん

調理時間  
15分



朝から元気いっぱい楽しくなれるトーストを考えました。栄養もとれて簡単にできるおいしい朝食です。

## 葛飾野菜

小松菜、トマト

を使用しました。

## 材料（4人分）

イングリッシュマフィン	4個
小松菜	4株
ベーコン	4枚
トマト	大1個
スライスチーズ	4枚
ケチャップ	大さじ4
塩こしょう	少々
バター	大さじ2
牛乳	800ml

## 作り方

- ① トマトを8等分、小松菜を2cm幅、ベーコンを1cm幅にそれぞれ切る。
- ② フライパンにベーコンを入れ、焼き色がついたら小松菜を入れてしんなりとするまで焼く。火を止めて、塩こしょうで味を調える。
- ③ イングリッシュマフィンを切れ目にそって手でザックリと2枚に割る。
- ④ 割ったイングリッシュマフィンをオーブントースター(1,000W)で3分焼き、バターをぬる。

次のページへ続く

## 作り方

⑤割いた片方のイングリッシュマフィンにいためた小松菜とベーコンをのせる。もう片方のイングリッシュマフィンにはスライスチーズをのせる。

⑥スライスチーズをのせた方はうさぎの顔になるよう盛り付ける。トマトで耳を作り、ケチャップでうさぎの顔を描く。

⑦牛乳をコップに注げば完成  
♪

# 夏にさっぱり！豆乳ぶたしゃぶそうめん



小松南小学校 5年  
富岡 陽菜 さん

調理時間  
30分



色どりをよくして、食欲が落ちる夏も食欲がわくようにした。

## 葛飾野菜

きゅうり、トマト

を使用しました。

## 材料（4人分）

### ●ぶたしゃぶそうめん

そうめん 400g

きゅうり 1本

トマト 1個

ぶたローズ  
しゃぶしゃぶ用 200g

たまご 2個

白ごま 適量

〇つゆ

めんつゆ  
(3倍濃縮) 150ml

豆乳  
(無調整) 650ml

ごま油 小さじ1弱

## 作り方

①そうめんをゆでる（3分）。

②たまごをゆでてうすく切る  
（お湯が沸騰してから10分）。

③ぶたローズをゆでる。

④トマトは角切り、きゅうりは千切りに切る。

⑤めんつゆ、豆乳、ごま油を混ぜてつゆを作る。

⑥盛りつけて、つゆと白ごまをかけて完成。

# マグカップで簡単フレンチトースト



道上小学校 6年  
島澤 璃乃 さん

調理時間  
5 分



火を使わず子供でも簡単に作れるメニューを考えました。

## 葛飾野菜

ブロッコリー

を使用しました。

## 材料（4人分）

ブロッコリー	1 株
ベーコン	4 枚
食パン （6枚切り）	4 枚
たまご	4 個
牛乳	400ml
粉チーズ	大さじ 4
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
ピザ用チーズ	大さじ 4

## 作り方

- ①ブロッコリーは小さめの一口大、ベーコンは1cm幅に切り、4個分に分ける。食パンは1枚を16等分する。
- ②マグカップを4つ用意し、たまごを1つずつ割入れ、ときほぐし、それぞれに粉チーズ大さじ1、塩ひとつまみ、こしょう1ふり、牛乳100mlを入れてよく混ぜる。
- ③1をマグカップに入れて、食パンにたまご液が染みるように混ぜる。表面にピザ用チーズを各大さじ1ずつちらす。
- ④電子レンジ（600W）で3分加熱したら完成。

# 野菜たっぷり！元気ごはん



道上小学校 6年  
内藤 心美 さん

調理時間  
30分



スープに小松菜のくきを、トーストに小松菜の葉をむだなく使っています。

## 葛飾野菜

小松菜、トマト

を使用しました。

## 材料（4人分）

### ●トースト

食パン 4枚

小松菜の葉 2株分

ツナ 1缶

ピザ用チーズ 80g

### ○スープ

小松菜のくき 2株分

顆粒コンソメ 大さじ2と  
1/2

にんじん 1/2本

ベーコン 2枚

玉ねぎ 1/2個

トマト 1個

水 800ml

## 作り方

### ●トースト

①小松菜の葉を1cm幅に切る。

②カットした葉とツナ、マヨネーズを混ぜる。

③食パンにのせて、チーズをかけて、トースターで2分焼く。

### ○スープ

①小松菜のくきとベーコンを1cm幅に、玉ねぎとにんじんは1cm角に切る。

③なべに水、顆粒コンソメ、トマト以外の野菜、ベーコンを入れ、10分煮る。

④最後にトマトを一口大に切ったものを入れ、ひと煮立ちさせる。

# 野菜たっぷり！元気リゾット



柴又小学校 5年  
田中 美奈 さん

調理時間  
18分



あまりごはんを食べたくない時でも簡単に作れて食べやすいレシピです。

## 葛飾野菜

小松菜、トマト

を使用しました。

## 材料（4人分）

### ●リゾット

玉ねぎ	1個
小松菜のくき	120g
ベーコン	8枚
ミックス ベジタブル	大さじ4
水	200cc
トマト缶	1缶
ご飯	茶わん2杯
塩	ひとつまみ
こしょう	1ふり
顆粒コンソメ	10g

## 作り方

### ●リゾット

- ①玉ねぎ、小松菜、ベーコンをみじん切りにし、フライパンでミックスベジタブルと中火でいためる。
- ②野菜の色が変わったら、水、ご飯、トマト缶を入れ、混ぜながら煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、塩、こしょう、顆粒コンソメで味付けをする。
- ④火を止めて、盛り付ける。

次のページへ続く

## 材料（4人分）

○スープ

鶏がらスープ  
の素 20g

はんぺん 120g

小松菜の葉 100g

水 おわん4杯

塩 ふたつまみ

こしょう 1ふり

## 作り方

○スープ

①鍋におわん4杯の水と鶏がらスープの素を入れ、火にかける。

②小松菜をみじん切りに、はんぺんをサイコロ状に切って①の鍋に入れ、塩、こしょうで味付けをする。盛りつけたら完成。



# 小松菜とカリカリ梅の和風しらすチャーハン



木根川小学校 5年  
加納 彩羽 さん

調理時間  
20分



カリカリ梅がアクセントになっていて、ご飯がすすむ、夏にぴったりな元気が出る朝食です。

## 葛飾野菜

小松菜

を使用しました。

## 材料（4人分）

ご飯	600 g
小松菜	8 株
しらす	50 g
カリカリ梅 (たねなし)	40 g
梅	4 粒
ごま油	大さじ 1 と 1/2
にんにく (チューブ)	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
A 鶏がらスープ の素	小さじ 2
塩	少々

## 作り方

### ●リゾット

①小松菜は洗って根元を切り、梅はたねを取っておく。

②小松菜を 1 cm幅に切る。

③カリカリ梅を細かくきざむ。

④フライパンにごま油を引き、にんにくを入れ、あたためる。

⑤香りが出たら、切った小松菜としらすを入れて、中火でいためる。

⑥ご飯を入れて、ほぐしながらいため、きざんだカリカリ梅とAを入れていためる。

⑦しょうゆを入れていため合わせ、全体に味がなじんだら皿に盛り、梅をのせて完成。

[メニューに戻る](#)

# 葛飾星空☆そうめん



西小菅小学校 4年  
浅賀 夏美さん

調理時間  
30分



枝豆ときゅうりで天の川を、トマトで月、その他で星を表しています。

## 葛飾野菜

枝豆、きゅうり、トマト、  
長ネギ を使いました。

## 材料 (4人分)

そうめん	6束(300g)
枝豆(さやつき)	70g
ミニトマト	2個
ハム	4枚
きゅうり	1本
たまご	1個
オクラ	4本
長ネギ	1/4本
塩	ひとつまみ
めんつゆ	400ml

## 作り方

- ①塩もみしたオクラと枝豆をゆでる。ゆであがったら冷水で冷やし、枝豆はさやから出す。オクラは輪切りにする。
- ②ミニトマトを半分に切る。
- ③きゅうりを細長く切る。
- ④長ネギをうすく輪切りにして、水にさらす。
- ⑤うすやきたまごを作る。たまごをとき、塩をひとつまみ入れて混ぜ、フライパンで焼く。
- ⑥うすやきたまごとハムを星形に抜く（細長く切ってもよい）。
- ⑦そうめんをゆでて、冷たい水で冷やす。

次のページへ続く

## 作り方

- ⑧ゆでたそうめんを器に入れ、  
①～⑤を星空のイメージで盛りつける。
- ⑨好みの濃さのめんつゆをかける。

# 葛飾野菜たっぷりモーニングスープ



中青戸小学校 6年  
福田 雄斗 さん

調理時間  
30分



マカロニを入れたので、朝食はこれだけで満足できるスープです。

## 葛飾野菜

小松菜、枝豆、ブロッコリー、キャベツ、かぶ を使いました。

## 材料 (4人分)

キャベツ	30g
小松菜	30g
ブロッコリー	70g
かぶ 小	1個
枝豆	6さや
マカロニ	30g
ホワイトソース	60g
チキンコンソメ	10g
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ベーコン	4枚
牛乳	500ml

## 作り方

- ①小房に分けたブロッコリーと枝豆にラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。加熱したら枝豆はさやから出しておく。
- ②キャベツ2cm角、小松菜2cm幅に切る。かぶは8等分のくし切り、ベーコンは細切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、火にかけて、ベーコンをいためる。
- ④③の鍋に野菜すべて、マカロニ、ホワイトソース、牛乳、チキンコンソメを入れ、中火で4~5分加熱する。ふつふつしてきたら混ぜながら弱火で2~3分煮る。

次のページへ続く

## 作り方

⑤塩で味をととのえ、スープ皿にもり、こしょうをふりかける。