

# 令和7年度 朝食レシピコンテスト 優秀賞レシピ集

---

学校と学年は当時のものです

順不同



# げんきいっぱい おいしいひとさら

## ● さくひん 作品についてひとこと ●

ひとさらで、あさからげんきいっぱいになれるような、レシピをめざしました。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

## きゅうり、トマト、ねぎ、キャベツ



## ● さいりょう ぶんりょう にんぶん 材料と分量(4人分)

### 【たまごやき】

たまご……………4個  
ツナ缶(水煮70g)…………… $\frac{1}{2}$ 缶  
トマト…………… $\frac{1}{2}$ 個  
ねぎ…………… $\frac{1}{4}$ 本  
白だし……………少々  
米みそ……………小さじ1  
マヨネーズ……………大さじ2  
サラダ油……………適量

### 【あさづけ】

キャベツ……………120g  
きゅうり……………1本  
塩こんぶ……………5g  
塩……………少々  
酢……………少々

### 【おにぎり】

ごはん……………茶わん4杯  
キャンディチーズ……………8個  
こんぶのつくだに……………20g  
塩……………少々  
のり……………4枚

## ● つく しかた 作り方

黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。共同作業もありますよ♪

### 【たまごやき】

- 1 たまごを割って、白だしを入れて混ぜる。(子ども)
- 2 トマトをさいの目に、ねぎをみじん切りにする。(保護者)
- 3 ②とツナとたまごを合わせる。(子ども)
- 4 フライパンに油をひいて③を入れていためる。(保護者)
- 5 みそとマヨネーズを混ぜてたまごにそえる。(子ども)

### 【あさづけ】

- 1 キャベツを一口サイズに、きゅうりをうす切りにして、ビニール袋に入れる。(子ども)
- 2 ①に塩こんぶと塩、酢を入れてもみこむ。(子ども)

### 【おにぎり】

- 1 ごはんに塩を混ぜる。(子ども)
- 2 キャンディチーズを4等分に切ってこんぶのつくだにと混ぜる。(子ども)
- 3 ごはんに②を入れてにぎり、のりを巻く。(一緒に♪)

🕒 ちょうりじかん めやす 調理時間の目安 30分



みちえしょうがっこう ねん 道土小学校 1年

あへまりの 阿部 真莉希さん





# かつしがげんき 葛飾元気カレー!!

## ●作品についてひとこと●

大好きなカレーで朝から元気になれるレシピを考えました。お酢のパワーもプラスして栄養バランスを考えたメニューにしました。

## ●材料と分量(4人分)

### 【ドライカレー】

- ごはん……………2合分
- ぶたひき肉……………300g
- 小松菜……………3株
- トマト……………大1個
- ミックスベジタブル(冷凍)……………300g
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………300ml
- カレールウ……………3カケ

### 【きゅうりのさっぱりづけ】

- きゅうり……………2本
- しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………ひとつまみ

### 【バナナジュース】

- バナナ……………2本
- 牛乳……………600ml
- はちみつ……………大さじ4

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

小松菜、きゅうり、トマト



## ●作り方

### 【ドライカレー】

- 1 小松菜はみじん切り、トマトはさいの目切りにする。
- 2 油をひいたフライパンでひき肉をいためる。
- 3 ひき肉に火が通ったら小松菜とミックスベジタブルを加えていためる。
- 4 小松菜がしんなりしたらトマトを加え、さらにいためる。
- 5 ④に水を加えて5分ほどにこむ。
- 6 火を止めてカレールウを加え、再び火をつけてとろみが出たらごはんにかけて出来上がり。

### 【きゅうりのさっぱりづけ】

- 1 きゅうりを斜め切りにする。
- 2 ポリ袋に①のきゅうりとしょうゆ、酢、砂糖を加え、よくもんだら出来上がり。

### 【バナナジュース】

- 1 ポリ袋にバナナ、はちみつを入れて袋の上から手でつぶす。
- 2 ①に牛乳を加え、混ぜ合わせたら出来上がり。

調理時間の目安 25分

葛飾しょうがっこう 5年

田村 康太郎さん





# えいようまんてん いろど ちょうしょく 栄養満点! 彩り朝食

## ●作品についてひとこと●

一度に沢山の栄養が摂れる献立です。スーパーに売っている物で作れて栄養満点なので作ってみて下さい♡

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

えだまめ  
枝豆、トマト、キャベツ

## ●材料と分量(4人分)

### 【パン(主食)】

- イギリスパン(5枚切り).....4枚
- アボカド.....1個
- ボイルえび.....16尾
- ミニトマト.....8個
- ミニモッツアレラチーズ.....8個
- たまご.....3個

- 枝豆(冷凍).....適量
- ミックスサラダ(パプリカ入りのもの)1袋
- レモン果汁.....適量
- 牛乳.....大さじ2
- 塩.....少々

### 【スープ】

- 枝豆(冷凍).....適量
  - たまご.....2個
  - コンソメ(顆粒).....小さじ1と1/2
  - 水.....600ml
- 【飲み物】
- 牛乳.....コップ4杯



## ●作り方

☆パンは焼いても焼かなくてもお好みで。食パンでも大丈夫ですが、イギリスパンの方が縦に長いので臭がのせやすいです。

調理時間の目安 **20分**

### 【パン(主食)】

- ミニトマトは3枚に、モッツアレラチーズ(小粒のもの)は半分に切る。
- アボカドを半分に切って種を抜き、皮をむいたら5mm幅に切る。変色防止にレモン汁をかけておく。
- 枝豆を解凍して、さやから出しておく。
- たまごをボウルに割り、牛乳と塩を入れ混ぜる。ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで約40秒加熱し、さらに混ぜる。
- パンの上に彩りよく具をのせていく。
  - A ①のミニトマトとミニモッツアレラチーズ、ミックスサラダに入っているレタス
  - B ②のアボカド、ボイルえび、ミックスサラダに入っている紫キャベツ
  - C ③の枝豆(スープの分は残しておく)と④のたまご、ミックスサラダに入っている赤パプリカ
- 残ったミックスサラダをお皿にのせる。(副菜として)

### 【スープ】

- なべに水をわかす。
  - ふっとうしたらコンソメを入れる。
  - たまごをといて流し入れる。
  - 残しておいた枝豆を適量入れて完成。
- 【最後に...】牛乳をコップに注ぐ。



せい わしょうがっこう ねん  
清和小学校 6年

つだ さあや  
津田 彩愛さん





# 葛飾元気タコスと 花火ヨーグルト



ひがしあや せ しょうがっこう ねん  
東綾瀬小学校 3年

わた なべ あき と  
渡邊 瑛斗さん



## ●作品についてひとこと●

野菜がたっぷり食べられるタコス。お酢を使って元気いっぱい。  
葛飾の花火をイメージしたヨーグルトもいっしょに。

## ●材料と分量(4人分)

### 【葛飾元気タコス】

トルティーヤ	4枚
ぶたひき肉	260g
小松菜	2株
かぶ	1玉
きゅうり	1本
トマト	1個
ケチャップ	大さじ4
チーズ	80g
酢	50ml

## ●作り方

### 【葛飾元気タコス】

- 1 かぶをうすく切って酢につける。
- 2 きゅうりは千切り、トマトは角切り、小松菜はみじん切りにする。
- 3 ひき肉と小松菜を混ぜる。
- 4 トルティーヤに③の肉種をうすくはりつける。
- 5 肉面を下にして、おしつけながらトルティーヤを焼く。
- 6 トルティーヤをうらがえしてケチャップとチーズをのせ火を止める。
- 7 お皿にトルティーヤをのせ、酢を切ったかぶ、トマト、きゅうりをのせる。

### 【花火ヨーグルト】

- 1 ヨーグルトをお皿によそい、花火の形をイメージしてブルーベリーをかざる。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

小松菜、きゅうり、トマト、かぶ

### 【花火ヨーグルト】

ヨーグルト(加糖)	400g
ブルーベリー	44粒



調理時間の目安 30分



# 目がさめる! えいようまんてん おいしい そうめんていしょく

## ●作品についてひとこと●

目がさちっ!とさめるほどおいしいそうめんていしょくです。  
つめたいからあつい夏にもぴったり! えいようまんてんです!

調理時間の目安 **30分**

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

## トマト、ねぎ

## ●材料と分量(4人分)

### 【ぶた肉のねぎいため】

ぶたこま肉.....400g  
 ねぎ.....10cm  
 塩.....適量  
 しょうゆ.....大さじ1

### 【そうめん】

そうめん.....4たば  
 ミニトマト.....4個  
 オクラ.....2本  
 たまご.....4個  
 そうめんのつゆ(ストレートタイプ)400ml  
 塩.....適量

### 【フルーツヨーグルト】

ヨーグルト(無糖).....400g  
 バナナ.....1本  
 ぶどう.....12粒  
 はちみつ.....大さじ4

## ●作り方

黒字: 子ども 赤字: 保護者 で役割分担しています。共同作業もありますよ♪

### 【ぶた肉のねぎいため】

① ねぎを小口切りにしてぶた肉といためる。火が通ったらしょうゆと塩を入れ、さらにいためあわせる。(子ども)

### 【そうめん】

② ふっとうしたお湯にたまごをゆっくり入れて、10分程ゆでて、ゆでたまごをつくる。(子ども)  
 ゆで終わったらすぐに水で冷やし、カラをむく。(一緒に♪)

③ オクラのヘタのせんたん部分を切り落として、ガクの部分をむき取る。(保護者)

まな板にオクラをのせ、塩をふって手で転がして産毛を取る。(子ども)

④ ③を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで約20秒温める。  
 そのあと食べやすい大きさに切る。(子ども)

⑤ そうめんを表示の通りにゆでる。(子ども) ゆであがったら水で冷やす。(保護者)

⑥ トマトはヘタをとって洗い、ゆでたまごは半分に切る。(子ども)

⑦ 器にそうめんのつゆ、そうめんを入れて、オクラ、トマト、ゆでたまごをかざる。(子ども)

### 【フルーツヨーグルト】

⑧ バナナを約1cm幅の輪切りにする。ぶどうはふさからはずして洗う。(子ども)

⑨ ヨーグルトに⑧を入れて、はちみつをかける。(子ども)



ばちっ

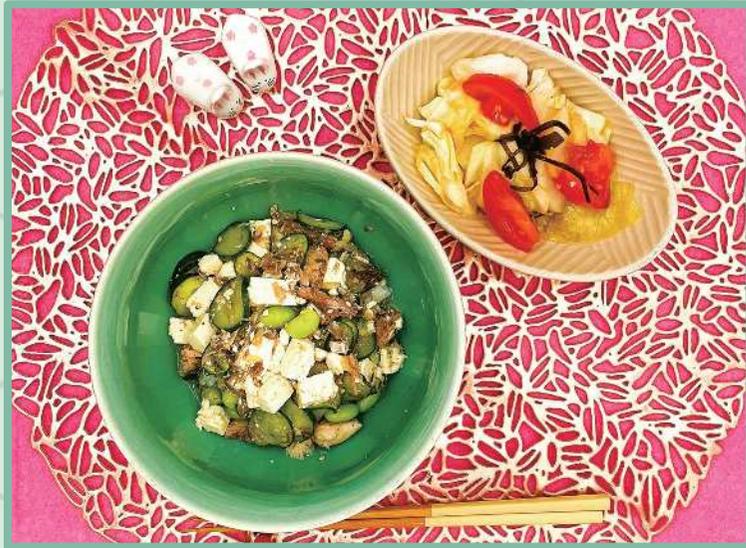
ガミチハシヨウガウラ  
上千葉小学校 2年

ガンホリコウセイ  
上堀 公誠さん





# えいようまんてん 栄養満点! サバの冷や汁と トマトのあさづけ



## ●作品についてひとこと●

野菜と魚をたっぷり使っているの、朝から栄養がしっかりとれます。夏には冷やしたご飯を使うとさっぱり食べられます。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

枝豆、きゅうり、トマト、ねぎ、大根、キャベツ

## ●材料と分量(4人分)

### 【冷や汁】

みそ……………小さじ1  
 ごはん……………400g  
 サバ缶(水煮160g)……………1缶  
 木綿豆腐…………… $\frac{1}{2}$ 丁  
 きゅうり…………… $\frac{1}{2}$ 本  
 しそ……………1枚

みょうが……………1本  
 白ねぎ……………4cm  
 枝豆(冷凍)……………40g  
 白ごま……………小さじ1  
 おろししょうが(チューブ)……………約1cm

### 【あさづけ】

トマト……………4個  
 キャベツ…………… $\frac{1}{4}$ 個  
 白だし……………大さじ2  
 大根……………厚さ2cm  
 塩こんぶ……………適量  
 ごま油……………適量

## ●作り方

### 【冷や汁】

- 1 サバ缶はサバと汁に分け、汁のみそをとく。
- 2 豆腐は1cmのさいの目切りにする。
- 3 きゅうりはうすい輪切りにし、塩もみをしてふきんでしぼる。
- 4 しそとみょうがを細かく切り、白ねぎはうすい輪切りにする。
- 5 枝豆は解凍しておく。
- 6 ②～⑤をボウルに入れ、おろししょうがを加えて混ぜる。
- 7 ごはんを茶わんに盛り、その上に分けておいたサバと⑥のをせ、みそとのかしたサバ缶の汁をかける。
- 8 白ごまをふりかける。

### 【あさづけ】

- 1 キャベツは4～5cm四方に切る。トマトは洗った後、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 2 トマトをくし型に4つに切ってヘタを切り落とし、さらに4つに切る。大根は皮をむき、いちよう切りにする。
- 3 ①～②をポリ袋に入れ白だしを加え、15分冷蔵庫で冷やす。
- 4 ③を器に盛り、塩こんぶのをせ、ごま油をたらす。

調理時間の目安 30分



にいじゅくしょうがっこう 新宿小学校 6年

阿久津 佑月 さん





# えいようまんてん 栄養満点! パンケーキが主役の かつしがプレート

## ●材料と分量(4人分)

### 【小松菜パンケーキ】

- ホットケーキミックス……160g\*
- たまご……1個\*
- 豆乳(牛乳でも可)……150ml\*
- 小松菜……2株
- バター……適量

※は使用するホットケーキミックスによって分量が変わります。パッケージに記載されている4枚分の分量でお作りください。

## ●作り方

### 【小松菜パンケーキ】

- 小松菜を細かく切り、たまご、豆乳と共にボウルに入れ、ブレンダー(泡立て器でも可)でかくはんする。
- ホットケーキミックスと混ぜ合わせて表示の通りに焼く。
- お好みでバターをそえる。

### 【スクランブルエッグ】

- たまごをとき、ピザ用チーズを入れる。
- 牛乳、こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンにバターを入れて熱し、バターがとけたら②を入れる。
- まわりが少しフツフツしてきたら菜箸で大きくかき混ぜる。
- チーズがとけたら器に盛り、ケチャップをかける。

### 【カブスープ】

- かぶは1cm角に切り、かぶの葉は下ゆでして刻む。冷凍枝豆は解凍し、中身を取り出しておく。ハムは短冊切りにする。
- オリーブオイルをなべにひき、かぶ(葉を除く)をいためる。油がまわったら、そこに水を入れてふっとうさせる。
- ふっとうしたら、かぶの葉、ハム、枝豆、コンソメを入れにこむ。塩こしょうで味を調えて完成。

## ●作品についてひとこと

いつものパンケーキに一手間加えるだけで簡単にビタミンがせっしゅできます。『葛飾の野菜といえば』の小松菜を味わえる朝食です。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

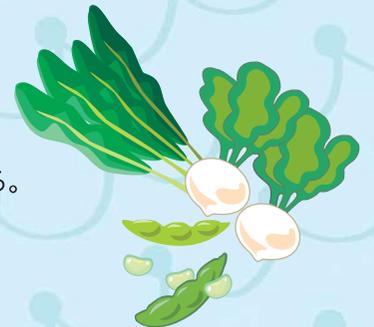
## 小松菜、枝豆、かぶ

### 【かぶスープ】

- かぶ(葉つき)……2株
- 水……700ml
- コンソメ(顆粒)……小さじ4
- ハム……5枚
- 塩こしょう……少々
- オリーブオイル……少々
- 冷凍枝豆(さやつき)……50g

調理時間の目安 40分

かみ こまつ しょうがっこう 6年 ぞ が あが り 曾我 朱理 さん





# 葛飾野菜で一日ハッピー!! カリカリ小松菜トースト朝ごはん

## ●材料と分量(4人分)

- 【カリカリ小松菜トースト】
- 食パン(6枚切り).....4枚
  - 小松菜.....1株
  - ツナ缶(油漬70g).....2缶
  - シュレッドチーズ.....適量
  - マヨネーズ.....大さじ2
  - バター.....適量
  - ごま.....少量

## ●作品についてひとこと

小松菜が苦手な人でも気にせず食べやすいように小松菜をペースト状にしてチーズとツナを入れました。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

## 小松菜、トマト

### 【たまごとトマトのいため物】

- たまご.....4個
- トマト.....1個
- かつおぶし.....少量
- オリーブオイル.....大さじ2
- ★塩.....少々
- マヨネーズ.....大さじ1

### 【フルーツヨーグルト】

- ヨーグルト(無糖).....200g
- ブルーベリー.....12粒
- いちご.....5粒
- はちみつ.....お好みで
- 【きなこ牛乳】
- 牛乳.....コップ4杯
- きなこ.....小さじ4
- 砂糖.....小さじ4



## ●作り方

### 【カリカリ小松菜トースト】

- 小松菜をフードプロセッサーでペースト状にする。
- ①に油を切ったツナとシュレッドチーズ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- 食パンにバターと②と、好みでマヨネーズとごまをのせる。
- 810Wのトースターで6分焼く。

### 【たまごとトマトのいため物】

- トマトをくし形に切る。
- たまごに★を入れて混ぜる。
- 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、②をさっと焼き、皿にとっておく。
- フライパンにトマトを入れ、ソテーする。
- ④に③を加え、さっといためる。かつおぶしと盛り付ける。

### 【フルーツヨーグルト】

- いちごを食べやすい大きさに切る。
- ヨーグルトに♥を入れて、はちみつをかける。

### 【きなこ牛乳】

- コップに◆を混ぜておく。
- ①に牛乳を加えてよく混ぜる。



調理時間の目安 30分

青戸小学校 5年

澤地 柑奈さん





げんき 元気いっぱい!  
いろ 色とりどりピザトーストと  
フルーツヨーグルト

さくひん ●作品についてひとこと●

トースターでかんたんにつくれます。パンを切り食べやすくしました。トマトとシャキシャキした小松菜がおいしく食べられます。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

こまつな 小松菜・トマト



さいりょう ぶんりょう じんぶん ●材料と分量(4人分)

【ピザトースト】

- 食パン(8枚切り).....4枚
- トマト.....2個
- 小松菜.....1株
- ハム.....4枚
- コーン(缶詰).....40g
- ケチャップ.....大さじ4
- ピザ用チーズ.....50g

【フルーツヨーグルト】

- ヨーグルト(無糖).....200g
- ブルーベリー(冷凍).....100g
- バナナ.....1本



つく かけ ●作り方

【ピザトースト】

- ① 小松菜を洗って2cm幅に切る。
- ② トマトを半月切りにする。
- ③ ハムを型取りする。
- ④ 食パンを4等分に切る。
- ⑤ 食パンにケチャップをぬり①～③をのせる。
- ⑥ ⑤にチーズとコーンをのせ、1000Wのトースターでチーズがとろけるまで3～4分焼く。

【フルーツヨーグルト】

- ⑧ バナナを1cm幅に切る。
- ⑨ ヨーグルトを盛り付け、バナナとブルーベリーをのせる。

ちようじじかん めやす ぶん 調理時間の目安20分

にし こ すけしょうがっこう ねん 西小菅小学校 3年

さい とう まい 齋藤 舞さん





栄養バランスのとれた  
あさ朝ごはん

せんごくふう  
戦国風

# ひなわでっぽう 「火縄鉄砲めしセット」



あおとしょうがっこう 5年  
青戸小学校 5年

くきざこりひと  
久木迫理仁さん



## ●作品についてひとこと●

カレーピラフを鉄砲の形に作り、オクラとミニトマトで火花を表現しました。簡単で栄養たっぷりの戦国風朝ごはんを考えました。

このレシピで使用した葛飾区で生産される主な野菜

## こまつな 小松菜・トマト

## さいりょう ぶんりょう にんぶん ●材料と分量(4人分)

### てっぽうがた 【鉄砲型カレーピラフ】

- 米……………2合
- ツナ缶(水煮)、コーン缶…各70g
- バター……………10g
- コンソメスープの素(固形)・1個(約5g)
- トマトケチャップ……………大さじ1
- カレー粉……………大さじ1
- 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
- かざり用味のり……………1枚

### ひばな ずあ 【火花パチパチポン酢和え】

- オクラ、ミニトマト…各10個
- ポン酢……………大さじ2
- 【火薬がはじけるいい卵】
- たまご……………2個
- 砂糖……………小さじ2
- 塩……………ひとつまみ

### じんちゅうこまつな じる 【陣中小松菜すまし汁】

- 小松菜……………40g
- 絹豆腐……………130g
- しめじ……………70g
- 水……………400ml
- 白だし、みりん…各小さじ1
- 薄口しょうゆ……………大さじ1

## つく しかた ●作り方

ちようりじかん めやす  
調理時間の目安30分

すいはん じかん のぞく  
※炊飯時間を除く

### てっぽうがた 【鉄砲型カレーピラフ】

- ① 米2合をといで、2合分の水を入れる。
- ② ①にAを全て入れて炊飯器にセットして炊く。
- ③ 炊き上がったら皿に鉄砲の形に盛る。
- ④ 味のりをキッチンバサミで切り、ピラフにのせる。

### ひばな ずあ 【火花パチパチポン酢和え】

- ① オクラは板ずりし、1分半ゆでる。
- ② オクラは輪切り、トマトは半分切る。
- ③ ②をボウルに移し、ポン酢を入れて和える。
- ④ 火花をイメージしてカレーピラフの周りにかざり付ける。

### ひばな たまご 【火花がはじけるいい卵】

- ① たまご2個を耐熱皿に割入れる。
- ② 砂糖と塩を入れ、よくかき混ぜる。
- ③ ラップはせず、電子レンジ500Wで30秒温めて、箸でつついてボロボロにする。5、6回くり返す。

### じんちゅうこまつな じる 【陣中小松菜すまし汁】

- ① 水400mlを小なべに入れて火にかける。
- ② ばらしたしめじを入れて5分にする。
- ③ 切った小松菜(3cm幅)と豆腐(1.5cm角)を入れる。
- ④ Bをすべて入れる。
- ⑤ ふっとうしたら火を止める。





# レンジに入れたらできあがり! たまご やさしい卵たっぷり朝ごはん

## ●材料と分量(4人分)

### 【やさしい卵たっぷりカップケーキ】

- オリーブオイル……………大さじ3
- ミニトマト……………8個
- ブロッコリー……………150g
- ソーセージ……………8本
- いんげん豆……………6本
- 小松菜……………1株

## ●材料と分量(4人分)

- たまご……………2個
- 薄力粉……………250g
- 砂糖……………大さじ2
- ベーキングパウダー……………小さじ2と $\frac{1}{2}$
- シュレッドチーズ……………80g
- 牛乳……………大さじ6

### 【ベーコンコンソメスープ】

- ベーコン(ハーフサイズ)……………4枚
- コンソメ(顆粒)……………小さじ4
- 小松菜……………1株
- 水……………800ml

### 【バナナヨーグルトと牛乳】

- 牛乳……………800ml
- バナナ……………1本
- オレンジジャム……………小さじ1
- ヨーグルト(無糖)……………600g



## ●作り方

### 【やさしい卵たっぷりカップケーキ】

- ブロッコリーといんげん豆と小松菜を食べやすい大きさに切る。ソーセージを5mm幅に切る。
- ①を電子レンジ600Wで3分間あたためている間に、ミニトマトを洗ってへたを取り半分に切る。
- ②を4等分にしておく。
- マグカップにたまご・牛乳・オリーブオイルを入れて混ぜ、薄力粉・砂糖・ベーキングパウダーを加えて、さらによく混ぜる。
- ④のマグカップに③の具材を入れ、その上にシュレッドチーズをひとにぎりずつ入れる。
- 電子レンジに入れて、600Wで5分～6分あたためたら完成。

### 【ベーコンコンソメスープ】

- カップケーキの②の間に電気ポットでお湯をわかす。
- 料理用はさみでベーコンと小松菜を食べやすい大きさに切って、マグカップにコンソメ(小さじ1)と一緒に一人分ずつ入れる。
- マグカップにお湯を注いで、スプーンで混ぜて完成。

### 【バナナヨーグルトと牛乳】

- ヨーグルトに1cm幅に切ったバナナと、オレンジジャムをのせて完成。
- 牛乳をコップに注ぐ。



鎌倉小学校 6年

田中 瑠果さん





# 小松菜Powerで元気モリモリ絶好調! 小松菜たまご焼きサンド & 小松菜おかがおにぎりだよ!



みずもとしょうがっこう 6年

中川 透和 さん



## ●作品についてひとこと●

手づかみで食べられる火を使わない簡単レシピ!  
さあ! キミもつくって今日一日元気にすごそう!

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

### 小松菜、トマト

### ●材料と分量(4人分)

#### 【小松菜たまご焼きサンド】

小松菜	2株
サラダ菜	16枚
トマト	2個
ハム	4枚

たまご	4個
白だし	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

#### 【小松菜おかがおにぎり】

小松菜	2株
かつおぶし (1.5g)	2袋
しょうゆ	少々
ごはん	お茶わん4杯分
焼のり (全型)	1枚

### ●作り方

#### 【小松菜たまご焼きサンド】

- 小松菜はおにぎり用も一緒にすべて1cm幅に切る。ラップをかけ、500Wの電子レンジで1分半加熱し、一度混ぜて、さらに1分半加熱する。ザルにあげて冷ます。
- トマトを縦にスライスして、さらに縦半分に分ける。ハムは十字に切って、サラダ菜は1枚ずつはがす。
- Aをよく混ぜ、小松菜を半分入れ、混ぜ合わせタッパーに流し入れる。ラップをしないで500Wの電子レンジで1分半加熱する。
- 一度全体を混ぜ、ラップを密着させて、さらに1分半加熱する。(半熟であれば、さらに加熱する。)
- たまご焼きを16等分にカットしてハムとトマトをのせサラダ菜ではさんで、お皿に盛り付け完成!

#### 【小松菜おかがおにぎり】

- 半分残った小松菜にかつおぶしとしょうゆを入れごはん混ぜ合わせる。
- おにぎりを作り、のりを八つ切りサイズにカットして巻く。お皿に盛り付け完成!

調理時間の目安 30分

