



高校生がつくる朝食レシピコンテスト2022



たくさんのご応募ありがとうございました！

三原市では、おいしく食べて健康なところと身体を育むまちをめざして「健康・食育みはらプラン」を策定し、食育を推進しています。

食育を推進する取り組みとして、自分でメニューを考えて実際に作ることで、自らが食に興味を持ち、食の大切さについて意識を高めることを目的に、高校生を対象とした「朝食レシピコンテスト」を開催しました。

244点の応募作品の中から、受賞された3作品、審査員賞2作品、アイデア賞3作品とレシピをご紹介します。

目次

～受賞作品・レシピ紹介～

■最優秀賞（市長賞）・・・・・・・・・・・・・・・・P.1～2

「タンパク質たっぷり！！魅レンチトースト」

広島県立総合技術高等学校 3年 小尻 真子 さん

■優秀賞（2作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.3～6

「ボリューム満点！塩麴で健康 up！」

広島県立三原高等学校 3年 金尾 百笑 さん

「サバ缶サンドとスイカのヨーグルト」

広島県立総合技術高等学校 1年 山川 紗輝 さん

■審査員賞（2作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.7～9

「ひと工夫で気分が上がる朝ご飯」

広島県立総合技術高等学校 1年 大植 千帆 さん

「ワンプレートでおいしさいっぱい！！」

広島県立総合技術高等学校 3年 村田 結菜 さん

■アイデア賞（3作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.10～14

「夏のさっぱりサンド」

広島県立総合技術高等学校 1年 佐藤 笑歩 さん

「食欲増進 たっぷりハーブのガパオライス」

広島県立総合技術高等学校 2年 廣井 一輝 さん

「パプリカの卵かけご飯づめ」

学校法人山中学園 如水館高等学校 2年 毎田 渚月 さん

最優秀賞（市長賞）



タンパク質たっぷり！！麩レンチトースト

広島県立総合技術高等学校
3年 小尻 真子 さん

〈献立名〉

- 麩レンチトースト
- カボチャサラダ
- 付け合わせ
- フルーツヨーグルト
- ブロッコリーとささみのミルクスープ

〈工夫した点、レシピへの思い〉

お麩には健康メリットがたくさんあります！低脂肪，必須アミノ酸・ミネラルを含む，高たんぱくなどです。保水力が高く，満腹感を保持できます。

お麩の植物性たんぱく質だけでなく卵や乳製品，ささみなどの動物性たんぱく質も摂取できます。

レンジを利用することで効率良く簡単に作れるようにしました。

麩レンチトーストとベーコンの甘じょっぱさがクセになります！！

〈審査員 コメント〉

- ネーミングもステキですね！麩を使う工夫にあっばれです！
- 元気も出るし，朝から楽しませてくれるレシピです。
- お麩を使っているのが斬新で驚きです。食べてみたいと思うメニューで彩りもきれいです。
- 麩を使った点が工夫，アイデアいっぱいだと思います。食べてみたい献立です。
- お店で提供されるような盛り付けと内容に驚きました。麩レンチトーストは小さい麩で作っておやつにしてもいいですね。
- 電子レンジを上手に活用している献立だと思います。

タンパク質たっぷり！！ 麩レンチトースト

※材料・分量は1人分

●麩レンチトースト

【材料・分量】

車麩	2個	
A	牛乳	100ml
	卵	1個
	砂糖	大さじ2
	バニラエッセンス	数滴
バター	10g	
粉糖	適量	
はちみつ	大さじ1	

●付け合わせ

ベーコン	20g
きゅうり	20g
ミニトマト	2個

【作り方】

- ① 車麩全体が浸かる大きさのタッパーを用意してAを入れて混ぜる。
- ② 車麩を浸してフタをかぶせて500wで30秒加熱する。
- ③ ひっくり返して500wで30秒加熱する。
- ④ 10分ほど浸しておく。
- ⑤ フライパンを熱し、バターを溶かし両面をこんがり焼く。
- ⑥ 粉糖、はちみつをかける。
- ⑦ ベーコンをカリッと焼く。
- ⑧ きゅうりはスライスし、付け合わせを麩レンチトーストに添える。

★麩はお好みの量の小町麩でも代用できます。

★前日の夜に浸しておくとき短にもなります。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

フルーツ（バナナ）	1/2本
ヨーグルト	80g
はちみつ	適量

【作り方】

- ① フルーツを切る。
- ② ヨーグルトにフルーツを混ぜる。
- ③ はちみつをかける。

●ブロッコリーとささみのスープ

【材料・分量】

ブロッコリー	30g	
ささみ	30g	
B	牛乳	150ml
	コンソメ	小さじ1
	塩	少々
	黒コショウ	少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは1つの房を4つ程に切り分ける。ささみもブロッコリーと同じ位に切る。
- ② マグカップに入れ、ラップをして500wで2分加熱する。
- ③ ②にBを加え、ラップをしないで1分加熱する。※食べる直前にアツアツにしたらブロッコリーもやわらかくなり、温かくおいしいです。
- ④ 黒こしょうを少しかける。

●カボチャサラダ

【材料・分量】

カボチャ	30g	
ベーコン	10g	
玉ねぎ	20g	
C	マヨネーズ	大さじ1
	酢	小さじ1
	塩	少々
	コショウ	少々

【作り方】

- ① カボチャを1cm角より小さめに切る。
- ② ベーコンを短冊切りにする。
- ③ 玉ねぎをスライスする。
- ④ 器に入れラップをして、500wで5分加熱する。
- ⑤ カボチャがやわらかくなったらCを混ぜる。

優秀賞



ボリューム満点！塩麴で健康 up！

広島県立三原高等学校
3年 金尾 百笑 さん

<献立名>

- ・枝豆・かつお節梅和えおにぎり
- ・豚肉塩麴炒め 夏野菜添え
- ・夏野菜の味噌汁
- ・漬け物
- ・ブルーベリーヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い>

塩麴を使って健康増進するように豚肉と漬け物に使いました。塩麴は栄養面に優れており、またうま味も格段にアップさせるという効果があります。

ご飯はカリカリ梅を使うことで食感を楽しむことができ、さっぱりしているので食べやすいです。

豚肉にはビタミンB1が豊富で疲労回復にもなり、かつたんパク質も摂取できるので、一石二鳥です。不足しがちな食物繊維もあり、発酵食品を多く取り入れているので腸内環境も整い、元気になります。充実した1日が送れるようにという思いを込めて作りました。

<審査員 コメント>

- ・塩麴がよく効いていて、食欲をそそりました。
- ・元気いっぱいの朝のスタートを切れる朝食ですね。
- ・豚肉の塩麴炒めが夏バテ防止にいいですね。
- ・塩麴を使った漬物は簡単に出来て健康にもいいですね。おにぎりも色々な食感があって美味しそうです。
- ・トマトと味噌汁の組み合わせはおもしろいです。
- ・食欲が出そうな作品です。

ボリューム満点！塩麴で健康 up！

※材料・分量は1人分

●枝豆・かつお節梅和えおにぎり

【材料・分量】

ご飯	150g
梅干し(カリカリ梅)	1個(正味8g)
枝豆(冷凍)	8g(約12粒)
かつお節	2g

【作り方】

- ① カリカリ梅は粗みじん切りにする。枝豆は解凍しておく。
- ② ご飯にカリカリ梅と枝豆とかつお節と一緒に混ぜ、おにぎりにする。
(かつお節はトッピング用を少し残しておく)

●豚肉塩麴炒め 夏野菜添え

【材料・分量】

豚肉	100g
A	[塩麴 20g(大さじ1) コショウ 適量]
油	4g(小さじ1)
卵	1個
油	4g(小さじ1)
レタス	80g(2枚)
トマト	130g(中1個)

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、豚肉とAを炒める。
- ② ①に卵を入れ、炒り卵にする。
- ③ レタスを食べやすい大きさにちぎり、角切りにしたトマトと①と②を皿に盛り付ける。

●漬け物

【材料・分量】

きゅうり	1/4本
塩麴	大さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりを斜め薄切りにして、塩麴に25分程漬ける。

●夏野菜の味噌汁

【材料・分量】

ミニトマト	30g(3個)
ナス	20g(1/4本)
オクラ	8g(1/2本)
味噌	6g(小さじ1)
だし汁(昆布・かつお)	200ml

【作り方】

- ① ナスは半月切り、オクラは薄く切る。
- ② 鍋にだし汁を沸騰させ、①の野菜を入れ火を通す。
- ③ 野菜に火が通ったら火を止めて、トマトと味噌を入れる。

●だし汁(昆布・かつお)の作り方

【材料・つくりやすい分量】

水	500ml
昆布	10g
かつおぶし	10g

- ① 水に昆布をつけ、30分置いてから中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止める。
- ② ①にかつお節を加え、そのまま2分程おく。
- ③ ざるに濡らしたペーパータオルをしき、②をこす。

●ブルーベリーヨーグルト

【材料・分量】

ブルーベリー	9粒
ヨーグルト	80g

【作り方】

- ① ヨーグルトにブルーベリーをのせる。

優秀賞



サバ缶サンドとスイカのヨーグルト

広島県立総合技術高等学校

1年 山川 紗輝 さん

<献立名>

・サバ缶サンド

・スイカのヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い>

家にあるもので簡単に作ろうと思い、サバ缶サンドにしました。
ツナ缶でもよかったけれど、普通すぎるかなと思いサバ缶を選びました。
今回は、キャベツとにんじん、きゅうりのコールスローサラダで作りましたが、他にも色々な野菜や、好きな具材でも作れると思いました。

<審査員 コメント>

- ・サバ缶による一工夫が面白いです！
- ・サバ缶のサンド食べてみたいと思いました。
- ・サバの味噌煮とコールスローサラダの組み合わせは面白いですね。
- ・缶詰でサバの栄養が丸ごと摂れる点もいいと思います。
- ・摂取しにくい魚が簡単に摂れて良いアイデアだと思いました。
- ・サバ缶を使った点と家にあるもので簡単にという発想。

サバ缶サンドとスイカのヨーグルト

※材料・分量は1人分

●サバ缶サンド

【材料・分量】

食パン（10枚切）	3枚
サバの味噌煮	50g
キャベツ	60g
にんじん	40g
きゅうり	40g（1/2本）
塩	1g（ひとつまみ）
マヨネーズ	20g

【作り方】

- ① にんじんの皮をむいておく。
- ② サバの味噌煮の身をよくほぐす。
- ③ キャベツとにんじん、きゅうりを千切りにして塩でもみ、ボウルに入れて5分程度おいておく。
- ④ ③の水分を切り、②とマヨネーズで和える。
- ⑤ マヨネーズを塗った食パンに④を乗せ、食パンを重ねる。（同じ工程を2回繰り返す）
- ⑥ ラップで⑤を包み、包丁で半分に切る。

●スイカのヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	100g
スイカ	60g

【作り方】

- ① 器にヨーグルトを盛り、食べやすい大きさに切ったスイカをのせる。

審査員賞



ひと工夫で気分が上がる朝ご飯

広島県立総合技術高等学校
1年 大植 千帆 さん



<献立名>

- 桜えびと大葉のさっぱりおにぎり
- チーズつくね
- とろっと目玉焼き
- バランス炒め

<工夫した点、レシピへの思い>

主食をただの白ご飯にするのではなく、混ぜご飯にし、つくねにもひと工夫として、チーズを入れました。朝食を食べるのが楽しみになり、1日頑張ろうと思えるレシピです。

<審査員 コメント>

- 栄養バランスが良く朝から元気になりそうなメニューで食欲が出そうです。
- 彩りよく盛り付けられていて食欲をそそりますね。つくねの中にチーズを入れる組み合わせもいいと思います。
- 朝食以外にも利用できるような組み合わせでした。
- 味付けされたおにぎりやチーズ入りつくねをワンプレートに盛り付け、若者の朝食として good.



ワンプレートでおいしさいっぱい！！

広島県立総合技術高等学校
3年 村田 結菜 さん



<献立名>

- おにぎり（塩昆布・しそ）
- ネギの卵焼き
- ベーコンとピーマンの炒め物
- 付け合わせ（生ハムのブーケ、トマト）
- きゅうりの生ハム巻き
- アボカドのごま和え
- コンソメスープ

<工夫した点、レシピへの思い>

野菜を多く使いました。また、色どりをよくしたかったのでトマトや生ハムを使ってプレートが華やかになるように工夫しました。朝はあまり重めの食事ができないと思うので卵やアボカド等、お腹に入りやすい食材を中心に作ってみました。コンソメスープはしっかり味がきいてて美味しかったです。

<審査員 コメント>

- 盛り付けが美しい！芸術品（アート）のよう。栄養のバランスも良いですね。
- 彩りよく盛り付けられていて美味しそうです。アボカドとごま油の組み合わせもいいと思います。
- どのおかずも簡単に作れるものばかりで良かったです。
- 朝から豪華な印象。

ひと工夫で気分が上がる朝ご飯

※材料・分量は1人分

●桜えびと大葉のさっぱりおにぎり

【材料・分量】

ご飯		200g
A	桜えび	大さじ1
	大葉	2枚
	白いりごま	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 大葉を食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③ ②にご飯を入れて混ぜ、2等分にする。
- ④ ③をおにぎりの形ににぎる。

●チーズつくね

【材料・分量】

鶏ひき肉		80g
おろししょうが		4g
玉ねぎ		30g (1/8個)
B	塩	少々
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1/2
チーズ		30g
油		小さじ1
C	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎはすりおろしておく。
- ② 鶏ひき肉、おろししょうが、①、Bを混ぜる。
- ③ ②を4等分する。
- ④ チーズを4等分に切り、③に入れて、丸型に形を整える。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を焼く。
- ⑥ Cを煮てたれを作り、⑤にからめる。

●バランス炒め

【材料・分量】

にんじん		20g
ピーマン		20g
油		小さじ1
塩・こしょう		少々

【作り方】

- ① にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、①を入れて炒めて塩・こしょうをふる。

●とろっとめだま焼き

【材料・分量】

卵		1個
油		小さじ1/2
塩・こしょう		少々

【作り方】

- ① 熱したフライパンに油を入れ、卵を焼く。
- ② ①に塩・こしょうをふる。

ワンプレートでおいしさいっぱい！！

※材料・分量は1人分

●おにぎり

【材料・分量】

ご飯	150g
塩昆布	5g
大葉	1g (2枚)
味付けのり	2枚

【作り方】

- ① 大葉は細切りにする。
- ② ご飯に塩昆布と大葉を入れて混ぜる。
- ③ 2等分にしてにぎり、のりを巻く。

●ネギの卵焼き

【材料・分量】

卵	1個
青ネギ	7g
砂糖	小さじ1
油	小さじ1

【作り方】

- ① 青ネギは小口切りにする。
- ② 卵に砂糖と青ネギを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、①を入れて卵焼きを作る。一口大に切る。

●ベーコンとピーマンの炒め物

【材料・分量】

ベーコン	15g
ピーマン	25g
塩・こしょう	少々
油	2g (小さじ1/2)

【作り方】

- ① ベーコンとピーマンは短冊切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③ 材料がやわらかくなったら、塩・こしょうをふる。

●きゅうりの生ハム巻き

【材料・分量】

きゅうり	45g
生ハム	15g

【作り方】

- ① きゅうりを縦に4等分に切る。
- ② 元の形にもどして生ハムを巻き、食べやすい大きさに切る。

●アボカドのごま和え

【材料・分量】

アボカド	40g	
A	しょうゆ	3g (小さじ1/2)
	ごま油	2g (小さじ1/2)
	白ごま	少々

【作り方】

- ① アボカドは皮と種を除き、サイコロ型に切る。
- ② ①にAを入れて混ぜる。

●コンソメスープ

【材料・分量】

にんじん	15g
玉ねぎ	20g
水	170ml
コンソメ	2g
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れて火にかけ、コンソメと塩・こしょうを入れて7~8分煮る。
- ③ 仕上げにパセリをふりかける。

●付け合わせ (生ハムのブーケ、トマト)

【材料・分量】

生ハム	10g (バラの形にふわっと巻く)
ミニトマト	3個 (30g)

アイデア賞



夏のさっぱりサンド

広島県立総合技術高等学校
1年 佐藤 笑歩 さん



<献立名>

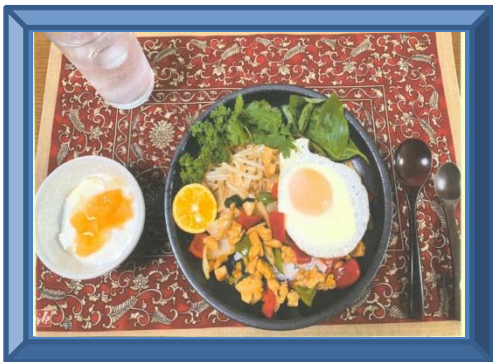
- ・さっぱりサンド
- ・かぼちゃとベーコンのサラダ
- ・バナナときなこのジュース

<工夫した点、レシピへの思い>

暑い夏だからこそ、食べたくくなるようなカラフルなはっきりした色でそろえました。また、塩レモンなどを加えて食べやすくさっぱりさせたり、夏野菜なども加え、栄養をとれるようにしました。

<審査員 コメント>

- ・カラフルで可愛いサンドウィッチ。朝から元気になれるそう。食欲がわきそう。
- ・野菜の使用量が多い。
- ・色々な食材が入っているが、4人分で作ると良い分量なので手軽に作れそう。
- ・塩レモンでさっぱりと食べられる、夏にぴったりのメニュー



食欲増進 たっぷりハーブのガパオライス

広島県立総合技術高等学校
2年 廣井 一輝 さん



<献立名>

- ・ガパオライス
- ・ヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い>

鶏そぼろは食感に変化をつけるため切る大きさを4mm角と7mm角にしました。

野菜は大きめに切ることでボリュームミーな感じにし、地元の食材である少し太いのが特徴の御調もやしと祇園パセリを使い、ヨーグルトにも大和産の桃を使った自家製桃ジャムを使用しました。

<審査員 コメント>

- ・朝からガパオライスは少し抵抗があるが、彩りもよく、ハーブの香りで食欲増進につながりそう。
- ・鶏肉は挽肉を使わず、固まり肉の大きさに変化をつけて切り、食べ応えを出している。
- ・大和産の桃を使用した自家製のジャムを取り入れており、地産地消である。
- ・赤・黄色・緑と彩り豊か。



パプリカの卵かけご飯づめ
学校法人山中学園 如水館高等学校
2年 毎田 渚月 さん



<献立名>

- パプリカの卵かけご飯づめ
- 付け合わせ
- デザート（ブドウ）
- 飲み物

<工夫した点、レシピへの思い>

主食（ご飯），主菜（卵），副菜（パプリカ）の3つを1つの料理にすることで、忙しい朝に手軽にバランスの良い食事がとれるようにという思い。

<審査員 コメント>

- パプリカの卵かけご飯詰めは手軽に作れそうで、美味しそうですね。
- パプリカに卵かけご飯を入れて焼くアイデアにビックリ。
- 忙しい朝でも手軽に作れますね。色々な栄養素が一品で摂れていいと思います。
- フルーツの量に驚き，パプリカと卵かけご飯の取り合わせ。

夏のさっぱりサンド

※材料・分量は1人分

●さっぱりサンド（8種）

【材料・分量】

食パン（10枚切）	4枚
① 卵	1/2個
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ1
② ハム	1/2枚
スライスチーズ	1/4枚
③ きゅうり	小1/4本
塩レモン（刻み）	小さじ1/4
④ にんじん	小1/4本
塩レモン（刻み）	小さじ1/4
⑤ トマト	1/8個
バジルの葉	1枚
⑥ 紫キャベツ	1/2枚
塩レモン（刻み）	小さじ1/4
⑦ レタス	1/2枚
マヨネーズ	小さじ1
マヨネーズ	適量
⑧ ブルーベリージャム	小さじ1/2
バター	小さじ1/2

【作り方】

- 卵は塩・こしょう、マヨネーズを加え、スクランブルエッグにする。
- ハムとチーズはパンの大きさに合わせて切っておく。
- きゅうりをスライサーで細切りにする。塩もみ（分量外）し、水分を絞り、塩レモンで味付ける。
- にんじんは皮をむき、スライサーで細切りにする。塩もみ（分量外）し、水分を絞り、塩レモンで味付ける。
- トマトはスライスし、刻んだバジルで味付ける。
- 紫キャベツは細切りにし、塩もみ（分量外）し、水分を絞り、塩レモンで味付ける。
- レタスは手でちぎり、マヨネーズと混ぜる。
- 食パンは耳を切り落とし、1枚を4等分に切り（4枚で16等分）、①～⑦をマヨネーズを塗った食パンにきれいに挟む。
- 残りの食パンにバターを塗り、ブルーベリージャムを挟む。
- 1切れずつお皿に並べる。

●かぼちゃとベーコンのサラダ

【材料・分量】

かぼちゃ	100g
ベーコン	1枚
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ1+1/2

【作り方】

- かぼちゃの皮をむき、種をとる。
- 一口大に切ったベーコンと一緒に電子レンジ600wで約4分加熱する。
- ②を潰して、塩・こしょうを加える。
- ③にマヨネーズを加えて混ぜる。

●バナナときなこのジュース

【材料・分量】

バナナ	1本
きなこ	大さじ1
牛乳	150ml
水	50ml

【作り方】

- 材料を全てミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ①をコップに注ぐ。

●塩レモンの作り方

【材料・つくりやすい分量】

レモン	1個（100g）
塩	15g

- 殺菌したビンに塩と細かく切ったレモンを交互に入れる。
- 最後に塩を上にかぶせてフタを閉める。
- 1週間程度熟成させる。（1日1回ビンを振る）
- レモン液がとろっとしてきたら完成。

食欲増進 たっぷりハーブのガパオライス

※材料・分量は1人分

●ガパオライス

【材料・分量】

ご飯	150g	ピーマン	1/2 個	
鶏胸肉	100g	赤ピーマン	1/2 個	
A	しょうゆ	大さじ 1/2	玉ねぎ	1/8 個
	オイスターソース	大さじ 1	もやし（御調もやし）	90g
	砂糖	大さじ 1/4	ごま油	適量
	みりん	小さじ 1	にんにく	1 かけ
	日本酒	小さじ 1	塩・こしょう	少々
ごま油	適量	卵	1 個	
赤唐辛子	1 本	ごま油	適量	
バジルの葉	2 枚	バジルの葉	3 枚	
		パセリ（祇園パセリ）	1 本	
		香草（シャンツアイ）	2 本	
		すだち	1/2 個	

【作り方】

- ① ピーマンはヘタと種を取り 1.5cm 幅に切る。玉ねぎはピーマンと同じ大きさに切る。もやしは洗って水気を切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏そぼろを作る。鶏肉の半分は 4~5mm 角に、もう半分は 7~8mm 角に切る。
- ③ A を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を強火で熱し、②を加えて炒める。半分くらい火が通ったら、赤唐辛子、バジルの葉 2 枚をちぎって入れる。③を加えて炒めからめる。
- ⑤ 別のフライパンにごま油と①のにんにくを熱し、油に香りがついたら、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、もやしの順に加え、塩・こしょうで味付ける。火が通ったら皿に移す。
- ⑥ ⑤のフライパンにごま油を熱し、卵をそっと置いてめだま焼きを作る。
- ⑦ ④の鶏肉と⑤の野菜を混ぜて、残りのバジル、パセリ、香草、すだちと一緒に皿に盛り付ける。

●ヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	100g
桃ジャム（自家製の和産の桃ジャム）	大さじ 1

【作り方】

- ① ヨーグルトの上に桃ジャムをかける。

パプリカの卵かけご飯詰め

※材料・分量は1人分

●パプリカの卵かけご飯詰め

【材料・分量】

ご飯	100g
卵	1個
パプリカ(赤)	1個
焼肉のタレ	小さじ2
プロセスチーズ	2個
油	小さじ1/2
サニーレタス	2枚
ミニトマト	2個(20g)

【作り方】

- ⑧ 卵かけご飯を作り、焼肉のタレで味付ける。
- ⑨ パプリカを半分に切り、種を取り出す。
- ⑩ ②のパプリカに①の卵かけご飯を詰め、真ん中にプロセスチーズを入れる。
- ⑪ フライパンに油を薄くひき、③をご飯側から中火で焼く。
- ⑫ 焼き目がきつね色になってきたら、ひっくり返して蓋をし、弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ⑬ 皿にサニーレタスとミニトマトを盛り付け、サニーレタスの上に⑤を盛り付ける。

●デザート

【材料・分量】

ブドウ	1房
-----	----

【作り方】

- ② ブドウを洗い皿に盛り付ける。