



高校生がつくる朝食レシピコンテスト2024



たくさんのご応募ありがとうございました！

三原市では、若い世代から朝食を食べる習慣をつけていくために、高校生を対象とした「朝食レシピコンテスト」を開催しています。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、食の大切について意識を高めるきっかけづくりをしています。

208点の応募作品の中から、受賞された3作品とレシピ、審査員賞7作品、アイデア賞4作品をご紹介します。

目次

～受賞作品・レシピ紹介～

■最優秀賞（市長賞）・・・・・・・・・・・・・・・・P.1～2

「目を大切にし、夏の暑さをのりきろう！」

広島県立西条農業高等学校 3年 吉田 彩菜 さん

■優秀賞（2作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.3～6

「レンジで簡単!! 元気の始まり朝ごはん」

広島県立総合技術高等学校 1年 姥迫 希羽 さん

「超簡単しらす丼」

広島県立総合技術高等学校 3年 藏本 桜花 さん

■審査員賞（7作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.7～17

「野菜たくさん朝ごはん」

広島県立三原高等学校 2年 斎藤 万愛 さん

「野菜たっぷり! 満腹朝食!!」

広島県立総合技術高等学校 2年 高橋 愛結 さん

「簡単満腹! お家でカフェ風朝食」

広島県立総合技術高等学校 2年 高橋 来弥 さん

「朝から元気に! 夏てんこ盛り朝ご飯」

広島県立総合技術高等学校 2年 田中 智彩 さん

「フラメンカエッグの彩りモーニングセット」

広島県立総合技術高等学校 2年 西山 綾星 さん

「野菜たっぷりピザトースト」

広島県立総合技術高等学校 1年 平木 星花 さん

「元気な三原っ子朝食」

広島県立三原高等学校 2年 深水 利奈 さん

■アイデア賞（4作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.18～22

「米粉のピタパンサンド」

広島県立総合技術高等学校 1年 加藤 結 さん

「オールインワン! プンブンジュリアン飯とプンブンサラダ」

広島大学附属福山高等学校 1年 谷 優一郎 さん

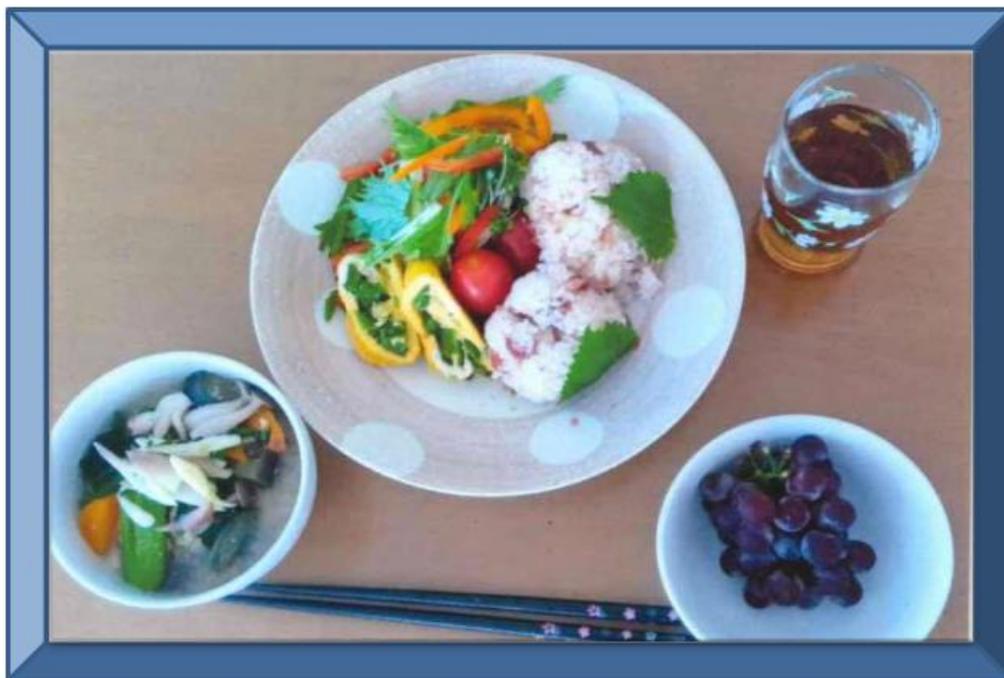
「朝から『広島お好み焼き』パンとザクザクヨーグルト」

広島県立総合技術高等学校 3年 福濱 暖和 さん

「さばさんドイッチ」

広島県立総合技術高等学校 1年 宗利 実樹 さん

最優秀賞（市長賞）



目を大切にし、夏の暑さをのりきろう！

広島県立西条農業高等学校

3年 吉田 彩菜 さん

＜献立名＞

- しそ梅おにぎり
- シャキシャキサラダ
- デザート
- 卵焼きオムレツ風
- みょうが薬味みそ汁

＜工夫した点、レシピへの思い＞

夏は紫外線や冷房によって、目が乾燥したり疲れやすいので、目にやさしい献立にしました。ビタミンA、アントシアニン、ルテインなど、目の角膜の保護や疲れ目に効く食材を使用する事を工夫しました。また、ワンプレートにする事によって、洗う皿を少なくする事を工夫しました。

普段の食生活から目にも気をつけてほしいという思いで作りました。

目を大切にし、夏の暑さをのりきろう！

※材料・分量は1人分

●しそ梅おにぎり

【材料・分量】

ごはん	100g
梅干し	3g
白いりごま	3g
かつお節	1g
青しそ	2枚

【作り方】

- ① 梅干しは種を除き、スプーンで潰しておく。
- ② ごはんに①の梅干し・ごま・かつお節を混ぜる。
- ③ 2個のおにぎりを作り、青しそを巻く。

●みょうが薬味みそ汁

【材料・分量】

みょうが	2g
なす	30g
にんじん	10g
小松菜	10g
しめじ	20g
豆腐(木綿)	50g
油揚げ	5g
わかめ(乾)	1g
味噌	小さじ1
だし汁	200ml

【作り方】

- ① みょうが斜め薄切りにし、水にさらしてアク抜きする。
- ② なす・にんじんは半月切りにする。
- ③ 小松菜は洗ってざく切りにする。
- ④ しめじは石づきを取りほぐす。
- ⑤ 豆腐はさいの目切りにする。
- ⑥ 油揚げは半分に切り、短冊切りにする。
- ⑦ わかめは水で戻して水気をよく切る。
- ⑧ 鍋にだし汁を入れ、にんじん・しめじ・油揚げを入れて一煮立ちする。
- ⑨ 具材に火が通ったら、なす・小松菜・豆腐を入れて煮る。
- ⑩ ⑨にみそを溶かし、器に盛る。
- ⑪ 器の中央にわかめとみょうがを盛る。

●卵焼きオムレツ風

【材料・分量】

卵	1/2個
ピーマン	15g
青ねぎ	4g
ちりめんじゃこ	5g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1/4

【作り方】

- ① ピーマンは種を除き、1cm角に切り、電子レンジ(500Wで1分半)で加熱する。
- ② ねぎを小口切りにする。
- ③ ボウルに卵をほぐし、こしょう・しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油をなじませて卵を入れ、卵が固まらないうちにピーマン⇒ちりめんじゃこ⇒ねぎの順に加える。
- ⑤ 野菜を卵でくるむように巻いて一口大に切る。

●シャキシャキサラダ

【材料・分量】

キャベツ	25g
パプリカ(赤・オレンジ)	各5g
ミニトマト	2個
ブロッコリースプラウト	3g
水菜	10g

【作り方】

- ① キャベツとパプリカは洗って千切りにする。
- ② トマトはへたを取る。
- ③ ブロッコリースプラウトは根元を切り取ってから洗い、水気を切っておく。
- ④ 水菜は3cm幅に切る。
- ⑤ キャベツ・水菜・パプリカを器に盛り、ミニトマト・ブロッコリースプラウトを添える。

●デザート

【材料・分量】

デラウェア	1/2房
-------	------

優秀賞



レンジで簡単!! 元気の始まり朝ごはん

広島県立総合技術高等学校

1年 姥迫 希羽 さん

<献立名>

- ハッピーたまごサンド
- マグうま! クリームスープ
- 夏野菜とチーズのさっぱりサラダ
- デザート

<工夫した点、レシピへの思い>

鍋やフライパンを使って作る「たまごサンド」や「クリームスープ」も電子レンジで簡単に作れるようにしました。また旬の夏野菜を使って夏バテ対策も考えて作りました。そして、キウイはミネラルや食物繊維を忙しい朝でも補給できます。

レンジで簡単!!元気の始まり朝ごはん

※材料・分量は1人分

●ハッピーたまごサンド

【材料・分量】

ロールパン	2個
卵	1個
塩こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ2

【作り方】

- ① ロールパンに中央に縦に切り込みを入れる。
- ② 耐熱容器に卵を割り入れ、塩こしょうをして、しっかり混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジ（600Wで1分程度）で加熱する。
- ④ ③にマヨネーズを入れ、卵をくすすように混ぜる。
- ⑤ ④をパンの切込みにサンドする。

●夏野菜とチーズのさっぱりサラダ

【材料・分量】

ミニトマト	3個
レタス	10g
きゅうり	1/4本
モッツアレラチーズ	12g
レモン汁	3滴
塩	少々

【作り方】

- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② きゅうりを輪切りにする。
- ③ レタス・モッツアレラチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ①②③をボウルに入れ、レモン汁・塩を加えて混ぜて、お皿に盛り付ける。

●マグうま!クリームスープ

【材料・分量】

しめじ	40g
冷凍ブロッコリー	15g
サラダチキン	25g
牛乳	100ml
コンソメ	小さじ1 (2g)

【作り方】

- ① ほぐしたしめじとブロッコリーをマグカップに入れ、ラップをして電子レンジ（600Wで30秒）で加熱する。
- ② ブロッコリーは小さめにさき、ほぐしたサラダチキン・牛乳・コンソメを①に入れて混ぜる。
- ③ ②にラップをして、電子レンジ（600Wで1分半）で加熱する。

●デザート

【材料・分量】

キウイフルーツ	40g
ヨーグルト	90g

【作り方】

- ① キウイフルーツは半月切りにする。
- ② お皿にヨーグルト・キウイを盛り付ける。

優秀賞



超簡単しらす丼

広島県立総合技術高等学校
3年 藏本 桜花 さん

〈献立名〉

- しらす納豆丼
- アスパラガスとトマトの和え物
- 卵とわかめの中華スープ
- ヨーグルト ブドウ添え

〈工夫した点、レシピへの思い〉

ヨーグルトに添えたブドウは四葉のクローバーをイメージして置きました。
朝から幸せを感じてください！

火を使う時間が短いので、暑い中調理台に立つ時間が短くなり良いです。

超簡単しらす丼

※材料・分量は1人分

●しらす納豆丼

【材料・分量】

ごはん	170g
卵	1個
納豆	1パック
しらす干し(微乾燥)	大さじ3
青ねぎ	適量
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① ねぎを小口切りにする。
- ② 卵を卵白と卵黄に分け、卵白と納豆をよく混ぜる。
- ③ 器にご飯をよそい、①・しらす干しをのせる。
- ④ ご飯の中央をくぼませて卵黄をのせ、ねぎを散らしてしょうゆをかける。

●卵とわかめの中華スープ

【材料・分量】

卵	1/3個
水	180ml
乾燥わかめ	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ3/4
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	少々

【作り方】

- ① 鍋に水・乾燥わかめ・鶏がらスープの素を入れて、中火にかける。
- ② 片栗粉を水で溶いておき、①が沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ③ ②にときほぐした卵を入れ、鍋の中を混ぜながらかきたま汁にする。
- ④ こしょう・ごま油を入れて味をととのえる。

●アスパラガスとトマトの和え物

【材料・分量】

アスパラガス	2本
ミニトマト	3個
〈ドレッシング〉	
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1

【作り方】

- ① アスパラガスは2cm幅の斜め切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500Wで約2分)で加熱する。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ 別のボウルにドレッシングを作る。
- ⑤ ②③を④に入れて混ぜ合わせる。

●ヨーグルト ブドウ添え

【材料・分量】

ヨーグルト	小1個
ぶどう	2粒

【作り方】

- ① 器にヨーグルトを入れる。
- ② ぶどうを半分に切り、四葉の形に飾る。

審査員賞



野菜たくさん朝ごはん

広島県立三原高等学校
2年 斎藤 万愛 さん

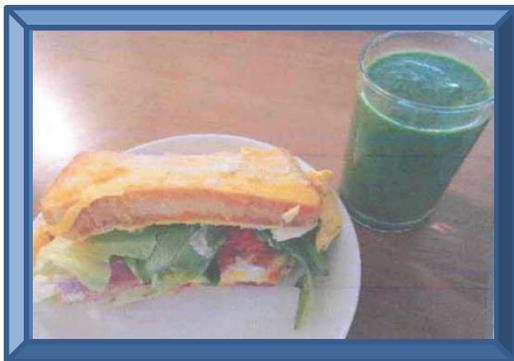


<献立名>

- ・チーズトースト
- ・ミニトマトのコンソメスープ
- ・ヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い>

朝から固形物が食べづらい人でも食べやすいようにスープとヨーグルトをつけたこと。小さい子が苦手なきのことピーマンをチーズとベーコンと合わせて食べやすくしたこと。きのこの汁がパンに染みないようにマヨネーズを塗ったこと。



野菜たっぷり！満腹朝食!!

広島県立総合技術高等学校
2年 高橋 愛結 さん



<献立名>

- ・野菜たっぷりワンパントースト
- ・グリーンスムージー

<工夫した点、レシピへの思い>

卵や野菜をむだなく使ったところです。不足しがちな野菜をおいしく、簡単にとれたらいいなと思いこのレシピを考えました。

少しの時間で朝から満腹になり、日々の生活をより良いものにできたらなと思います。野菜嫌いな人でもこの朝食を食べて、克服してくれたらなと思います。



簡単満腹！お家でカフェ風朝食

広島県立総合技術高等学校
2年 高橋 来弥 さん



<献立名>

- ・たまごサンドイッチ
- ・丸ごと玉ねぎスープ
- ・フルーツヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い>

朝ごはんなので、なるべく簡単に時短で作ることができるよう、レンジをうまく利用することを工夫した。また、ハム、エビ、アボカド、卵と色々な食材を使って朝から満腹になるようにと思いながらレシピを考えた。



朝から元気に！夏てんこ盛り朝ご飯

広島県立総合技術高等学校
2年 田中 智彩 さん



<献立名>

- なすとミニトマトのピザ風トースト
- かぼちゃのスクランブルエッグ
- きゅうりとミニトマトのシャキシャキサラダ
- かぼちゃの冷製スープ
- さっぱりブルーベリーヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い>

夏が旬である食材を多く使った。ミニトマトをたくさんいただいたため、ミニトマトを使ったレシピを取り入れた。食材の良さが消えないようにした。



フラメンカエッグの彩りモーニングセット

広島県立総合技術高等学校
2年 西山 綾星 さん



<献立名>

- フラメンカエッグパケット
- リーフレタスときのこのスープ
- ヨーグルトパフェ

<工夫した点、レシピへの思い>

スペイン料理のフラメンカエッグを身近な具材で手軽に作れるようにしました。スープとデザートはあっという間に出来ます。フラメンカエッグの命名由来のフラメンコダンサーの衣装のように、色とりどりのモーニングセットにしました。



野菜たっぷりピザトースト

広島県立総合技術高等学校
1年 平木 星花 さん

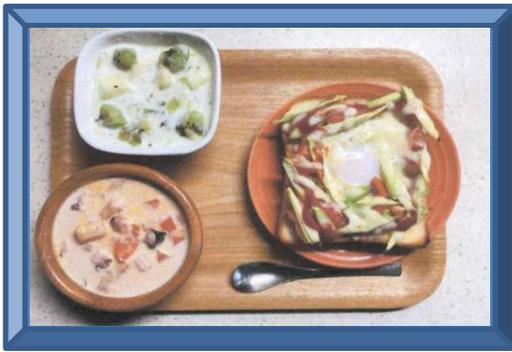


<献立名>

- ピザトースト
- フルーツヨーグルト
- 野菜ジュース

<工夫した点、レシピへの思い>

野菜単体だとなかなか朝からは食べられないから、パンにのせるとかさが減って食べやすいと思った。キャベツにカレーパウダーをまぶして香りで食欲が増すように工夫した。



元気な三原っ子朝食
広島県立三原高等学校
2年 深水 利奈 さん



<献立名>

- アスパラとトマトのオープンサンド
- タコチャウダー • フルーツサラダ

<工夫した点、レシピへの思い>

チャウダーを煮ている間に他のものを作ることができるように、オーブントースターや火を使わない調理方法を組み合わせたこと。

また、今が旬で三原産の食材を使ったことと、夏野菜で夏バテ防止、タンパク質をたっぷり入れてスタミナ強化ができるようにしたこと。

野菜たくさん朝ごはん

※材料・分量は1人分

●チーズトースト

【材料・分量】

食パン	2枚
ベーコン	2枚
エリンギ	20g
ピーマン	1個
マヨネーズ	大さじ2
スライスチーズ	2枚

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切りにする。
エリンギは縦に薄くスライスし、短冊切りにする。
ピーマンは苦みが出にくいように繊維に沿って短冊切りにする。
- ② 食パン全体にマヨネーズを塗る。
- ③ ②の上に①・チーズをのせる。
- ④ オーブントースター（750Wで7分）で焼く。

●ミニトマトのコンソメスープ

【材料・分量】

卵	1/2個
ミニトマト	3個
ベーコン	1枚
オリーブオイル	小さじ1
粒コーン	大さじ1
水	150ml
コンソメ	3g

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、皮に切れ目を入れたミニトマトを入れ、皮に亀裂が入ったら冷水にとり、皮をむき、半分に切る。
- ② ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル・①・②を入れ、中火で軽く炒める。粒コーン・水・コンソメを加え、一煮立ちする。
- ④ 溶き卵を③に回し入れ、箸でほぐす。

●ヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	80g
ブルーベリー	20g
はちみつ	大さじ1+1/2

【作り方】

- ① ヨーグルトにブルーベリーをのせ、はちみつをかける。

野菜たっぷり！満腹朝食！！

※材料・分量は1人分

●野菜たっぷりワンパントースト

【材料・分量】

パン	1枚
卵	2個
塩こしょう	少々
バター	10g
レタス	2枚
ミニトマト	2個
ベーコン	2枚
スライスチーズ	2枚

【作り方】

- ① レタスは洗って手でちぎる。
ミニトマトは輪切りにする。
- ② ボウルに卵を割り、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにバターをひき、②を入れて弱火で加熱する。
- ④ ③に半分に切った食パンをのせ、すぐにひっくり返す。
- ⑤ 卵が固まったらまたひっくり返し、皿に移す。
- ⑥ ベーコンを焼く。
- ⑦ レタス・トマト・焼いたベーコン・チーズを⑤ではさむ。

●グリーンスムージー

【材料・分量】

小松菜	2株(80g)
キウイフルーツ	1個
バナナ	1本(100g)
牛乳	50ml

【作り方】

- ① 小松菜は洗って軸を切り落とし、キウイフルーツとバナナは皮をむき適当な大きさに切る。
- ② ①・牛乳をミキサーにかける。

簡単満腹！お家でカフェ風朝食

※材料・分量は1人分

●たまごサンドイッチ

【材料・分量】

食パン（10枚切り）	2枚
卵	1個
茹でエビ	5g
アボガド	1/2個
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	少々
塩こしょう	少々
バター	少々
ハム	2枚
レタス	2枚

【作り方】

- ① ゆで卵を作る。
（レンジで作る場合：耐熱皿に割り入れて軽く溶きほぐし、電子レンジ（600Wで1分30秒）で加熱して、箸でかき混ぜる）
- ② ボウルに①・茹でエビ・アボガド・マヨネーズ・レモン汁・塩こしょうを入れて、つぶしながら混ぜる。
- ③ トーストした食パンにバターを塗り、レタス⇒ハム⇒②⇒レタスの順にはさむ。

●丸ごと玉ねぎスープ

【材料・分量】

玉ねぎ	小1個]
水	大さじ1	
水	100ml	
しょうゆ	小さじ1弱	
鶏がらスープの素	小さじ1	
ごま油	少々	
パセリ	少々	
塩こしょう	少々	

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、切り込みを入れる。
- ② 耐熱皿に玉ねぎ・水大さじ1を入れてラップをし、電子レンジ（600Wで8分）で加熱する。
- ③ ②に水100ml・しょうゆ・鶏がらスープの素を入れてラップをし、電子レンジ（600Wで5分）で加熱する
- ④ ③のラップを取り、ごま油・パセリ・塩こしょうをかける。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	70g
バナナ	1/3本
はちみつ	適量

【作り方】

- ① バナナを輪切りにする。
- ② ヨーグルトにバナナをのせ、ハチミツをかける。
（バナナの代わりに季節のフルーツを使うとよい）

朝から元気に！夏てんこ盛り朝ご飯

※材料・分量は1人分

●なすとミニトマトのピザ風トースト

【材料・分量】

食パン	1枚
なす	1/4本(40g)
ミニトマト	2個
ピザソース	大さじ1
ピザ用チーズ	20g
油	小さじ2

【作り方】

- ① なすを輪切りにし、油をひいたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- ② ミニトマトを縦半分に切る。
- ③ 食パンにピザソースを塗り、①・②・チーズをのせて、トースター(1000Wで3分)で焼く。

●かぼちゃの冷製スープ

【材料・分量】

かぼちゃ	180g(種皮込み)
バター	10g
牛乳	150ml
コンソメ顆粒	小さじ1/4(1g)
塩こしょう	少々
パセリ	少々

【作り方】

- ① かぼちゃの種を取り除き、皮を包丁でそぎ落として一口大に切る。ラップをして電子レンジ(600Wで4分)で加熱する。
- ② ①をボウルに移してスプーンやヘラで潰す。
- ③ フライパンにバターを入れて温め、②を入れて中火で1分程炒める。
※約1/3量をスクランブルエッグ用にとっておく。
- ④ ③に牛乳を加え、コンソメ・塩こしょうで味をととのえる。ザルでサッとこし、滑らかにする。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、食べる時にパセリをふりかける。

●かぼちゃスクランブルエッグ

【材料・分量】

かぼちゃ	スープでとっておいた60g
卵	1個
スライスチーズ	1/2枚
塩こしょう	少々
油	小さじ2
ケチャップ	適量

【作り方】

- ① ボウルに卵を溶き、かぼちゃ・ちぎったチーズ・塩こしょうを入れ混ぜておく。
- ② 油をひいたフライパンに①を流し入れ、中火で卵が程よく固まるまで炒める。
- ③ 食べる時にケチャップを添える。

●きゅうりとミニトマトのしゃきしゃきサラダ

【材料・分量】

きゅうり	1/2本
ミニトマト	3個
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	小さじ1
ごま油	少々

【作り方】

- ① きゅうりは千切りにする。
トマトは半分に切る。
ツナは油を軽く切る。
- ② ①をマヨネーズ・ごま油をあえる。

●さっぱりブルーベリーヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	90g
ブルーベリー	3粒

【作り方】

- ① ヨーグルトの上にブルーベリーを飾る。

フラメンカエッグの彩りモーニングセット

※材料・分量は1人分

●フラメンカエッグとバケット

【材料・分量】

バケット	3枚]
マーガリン	少々	
卵	1個	
ウインナー	2本	
玉ねぎ	25g	
なす	20g	
きのこ類	15g	
(しめじ・まいたけ)		
オクラ	1本	
粒コーン	10g	
トマト缶(あらごし)	100ml	
ケチャップ	大さじ2	
塩こしょう	少々	
黒こしょう	少々	
とろけるチーズ	少々	
オリーブオイル	小さじ1/2	

【作り方】

- ① ウインナー・なす・きのこ類は1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ③ オクラは5mmに切る。
フライパンにオリーブオイルを熱し、①・②・コーンを炒める。
- ④ 玉ねぎが透きとおってきたら、トマト缶・ケチャップを加える。煮立ったら塩こしょう・黒こしょうで味をととのえる。
- ⑤ グラタン皿に④を入れて中央をくぼませ、卵を割り入れて、チーズをふりかける。
- ⑥ オーブントースターで卵が半熟になるまで焼く。
- ⑦ マーガリンを塗ったバケットをオーブントースターで焼く。

●リーフレタスときのこのスープ

【材料・分量】

リーフレタス	1枚
ミニトマト	1個
きのこ類	5g
(しめじ・まいたけ)	
水	150ml
コンソメ	2g

【作り方】

- ① リーフレタスは洗って手でちぎる。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ 鍋にきのこ類・水を入れて加熱し、きのこに火がとおったら、コンソメを入れよく混ぜて溶かす。
- ④ 器に①・②を入れて③を注ぎ入れる。

●ヨーグルトパフェ

【材料・分量】

プレーンヨーグルト	30g
グラノーラ	20g
冷凍フルーツ	適量
(ブルーベリー・マンゴー)	

【作り方】

- ① グラスにグラノーラ(飾り付け用に少し取り分ける)⇒ヨーグルトの順に入れ、フルーツ・取り分けたグラノーラで飾りつける。

野菜たっぷりピザトースト

※材料・分量は1人分

●ピザトースト

【材料・分量】

食パン	1枚
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/8個
ピーマン	1/2個
キャベツ	1枚(30g)
粒コーン	大さじ2
ピザ用チーズ	大さじ3
カレーパウダー	小さじ1
ケチャップ	大さじ2

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切りにする。
玉ねぎ・ピーマンは薄切りにする。
キャベツは千切りにする。
- ② のキャベツにカレーパウダーをまぶしてラップをして電子レンジ(600Wで20秒)で加熱する。
- ③ 食パンにケチャップをぬり、玉ねぎ⇒②のキャベツ⇒コーン⇒チーズ⇒ピーマン⇒ベーコンの順にのせ、オーブントースターで3分焼く。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	150g
キウイフルーツ	1/2個
バナナ	1/3本
いちご	2個

【作り方】

- ① キウイフルーツはいちょう切りにする。
バナナは輪切りにする。
いちごは5mm幅で切る。
- ② ヨーグルトを①にのせる。

●野菜ジュース

【材料・分量】

市販の野菜ジュース	コップ1杯
-----------	-------

元気な三原っ子朝食

※材料・分量は1人分

●アスパラとトマトのオープンサンド

【材料・分量】

食パン（6枚切り）	1枚
卵	1個
アスパラガス	1本（20g）
トマト	30g
ツナ缶	30g
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
ピザ用チーズ	10g

【作り方】

- ① アスパラガスは斜め薄切りにする。
トマトは1cm角に切る。
- ② ツナは油を切り、①・マヨネーズと一緒に混ぜる。
- ③ 食パンの中央を押さえて、卵がのるようにくぼみを作る。
- ④ ②をパンにのせ、くぼみの周りに土手を作るように広げ、中央のくぼみに卵を落とす。野菜の上にケチャップ・チーズをかける。
- ④ オープントースター（1000Wで4分）で焼く。

●タコチャウダー

【材料・分量】

ゆでタコ	30g
じゃがいも	30g
にんじん	30g
油	小さじ2
牛乳	200ml
こしょう	少々
バター	3g

【作り方】

- ① じゃがいもとにんじんは1cm角に切り、油をひいたフライパンでしっかり炒める。
- ② ①にぶつ切りにしたタコ・バターを加え、サッと炒める。（バターが焦げやすいので注意）
- ③ 牛乳を入れて10分程弱火で煮て、こしょうを入れて味をととのえる。

●フルーツサラダ

【材料・分量】

りんご	1/8個
キウイフルーツ	1/2個
ヨーグルト	70g
はちみつ	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2

【作り方】

- ① フルーツを1cm角に切る。
- ② ヨーグルト・はちみつ・レモン汁を混ぜ合わせて器に盛り、①を加える。

アイデア賞



米粉のピタパンサンド

広島県立総合技術高等学校
1年 加藤 結 さん



<献立名>

- ・米粉のピタパンサンド

<工夫した点、レシピへの思い>

生地に小麦粉ではなく、地域の特産物の米粉を使用しているところです。小麦を使っていないのでアレルギーの人でも食べやすくなっていると思います。

また、具材は自分の好みに合わせてはさむことができるので作る時も楽しく、自分だけのオリジナルの組み合わせを見つけられるところもポイントです。



オールインワン！ ブンブンジュリアン飯とブンブンサラダ

広島大学附属福山高等学校
1年 谷 優一郎 さん



<献立名>

- ・ブンブンジュリアン飯
- ・ブンブンサラダ

<工夫した点、レシピへの思い>

私は小学校の給食では「ジュリアンスープ」が大好きでした。ある日、家でジュリアンスープでご飯を炊いたら一度に二つの献立を食べられるし、美味しい上に、給食のメニューにあるぐらいだから栄養バランスも良いのではないかと思いました。しかし、切るのが面倒だと思い「みじん切り器」という調理器具を使ってみたらと思い、使ってみたらとても簡単に出来ました。さらにバランスをとるために、みじん切り器によくある朝ご飯メニューのヨーグルトやサラダの具を入れて刻んで混ぜてみたら、美味しいサラダになりました。これなら、誰でも出来るし、時短にもなるし、洗い物も少ないし、何よりも美味しく栄養バランスも自然に揃うのがポイントになりました。

サラダは、家にその時にある野菜で作って良いと思います。サラダを作る時間が無い時は、ジュリアン飯に卵を加えて、オムライス風にしてもいいと思います。



朝から『広島お好み焼き』パンと
ザクザクヨーグルト
広島県立総合技術高等学校
3年 福濱 暖和 さん



<献立名>

- 朝から『広島お好み焼き』パン
- ザクザクヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い>

2回焼いても卵が固まらないようにしたこと、ヨーグルトは高坂町の手作りはちみつを使用して甘さを出したこと。広島と言えばお好み焼き!!!

<審査員 コメント>

- お好み焼きを食べたことがあれば味のイメージがつく。一般にも受け入れられやすい。
- カットキャベツや豚肉の代わりにベーコンを使っていて、朝から手軽にお好み焼きが食べられるところが良い。



さばさんドイッチ

広島県立総合技術高等学校
1年 宗利 実樹 さん



<献立名>

- さばさんドイッチ

<工夫した点、レシピへの思い>

朝食に手軽に食べられて栄養がある。

<審査員 コメント>

- サンドイッチの具にするには、鯖水煮缶をそのまま使うと水分でべちゃっとしてしまうが、水気を切るだけでなく焼いてから使っていて、丁寧に下ごしらえをしている。
- 感想にあるように、焼くことでツナのように使えることは新しい食べ方の提案になる。

米粉のピタパンサンド

※材料・分量は1人分

●米粉のピタパンサンド

【材料・分量】

〈生地〉

ホットケーキミックス（米粉）	50g
牛乳（豆乳でも可）	50ml
オリーブオイル	小さじ1
油	小さじ2

〈具材〉

A	卵	1/2個
	砂糖	少々
	塩	少々
	きゅうり	2枚
B	レタス	少量
	ハム	1/2枚
	アスパラガス	1本
	スライスチーズ	1/2枚

米粉入りと書かれているホットケーキミックスには、小麦が含まれている場合もあるため、食物アレルギー対応のものを選ぶ際は、原材料をよく確認して使用しましょう。

【作り方】

〈生地〉

- ① ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜ、オリーブオイルも入れ、さらに混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンを中火で熱し、温まったら一度ぬれ布巾の上にフライパンを置いて冷ます。
- ③ ②を再度中弱火にかけ、①の生地をおたまですくって流し入れる。
ふたをして表面にポツポツ気泡が出てきたら裏返し、ふたを取って色よく焼き、皿に取り出す（2枚作る）。

〈具材〉

- ④ 卵は耐熱ボウルに割り入れ、砂糖・塩を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ（600Wで20秒）で加熱する。
一度取り出して混ぜてから、再度ラップをかけて電子レンジ（600Wで20秒）で加熱し、混ぜておく。
- ⑤ きゅうりは斜めスライスにする。
レタスは洗って、はさみやすい大きさにちぎる。
- ⑥ ハムは半分に切る。
アスパラガスはゆでて斜め切りにする。
スライスチーズは、④の卵の上に置いて余熱で少し温めておく。
- ⑦ 焼き上がった生地を半分に切り半円の形にする。切り口を手で開いて袋状にし、AとBを挟む。彩りやバランスを考えてお好みで挟んでも良い。

A：卵＋きゅうり＋レタス、B：ハム＋アスパラガス＋スライスチーズ など

オールインワン！ブンブンジュリアン飯とブンブンサラダ

※材料・分量は1人分

●ブンブンジュリアン飯

【材料・分量】

米	1/2合	★
ベーコン	1枚	
玉ねぎ	1/8個 (25g)	
にんじん	1/6本 (15g)	
じゃがいも	1/4個 (25g)	
ズッキーニ	10g	
にんにく	お好みで	
さやいんげん	1本 (15g)	
オリーブオイル	小さじ1/2	
コンソメ	小さじ1/2 (2g)	
砂糖	1g	
塩こしょう	適量	
水	80ml	

【作り方】

- ① 米を研いでザルにあげておく。
- ② ★の材料（いんげん以外）をみじん切り器で切る。
- ③ さやいんげんはゆでて刻む。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れて②を炒め、①を加えて米が半透明になるまでさらに炒める。
- ⑤ 炊飯器に③を移し、コンソメ・砂糖・塩こしょう・水を入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、③を混ぜる。

●ブンブンサラダ

【材料・分量】

ヨーグルト	50g
ゆで卵	1個
きゅうり	1/3本
ズッキーニ	15g (お好みで)
ミニトマト	2個
粒コーン	大さじ1+1/2
砂糖	1g

【作り方】

- ① ザルにキッチンペーパーを置き、ヨーグルトを水切りする（一晩水切りすると重さは半分くらいになる）。
- ② ゆで卵をみじん切り器で刻む。
- ③ きゅうりとズッキーニをみじん切り器で刻み、塩（分量外）もみする。野菜がしんなりしたら水洗いをして絞る。
- ④ ミニトマトを刻む。
- ⑤ ①に砂糖を入れて混ぜ、②③④・粒コーンを混ぜる。

朝から『広島お好み焼き』パンとザクザクヨーグルト

※材料・分量は1人分

●『広島お好み焼き』パン

【材料・分量】

食パン	1枚
ハーフベーコン	2枚
油	適量
カットキャベツ	1/2袋(60g)
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
お好みソース	小さじ1 + 1/2
マヨネーズ	小さじ1
かつお節	3g

【作り方】

- ① フライパンに油をひきハーフベーコンを並べる。
ハーフベーコンの上にカットキャベツを円を描くように置き、その中央に卵を落とし、塩・こしょうをふる。
- ② のフライパンにふたをして、卵が半熟になるまで中火で焼く。
- ③ ②を食パンの上ののせ、オーブントースターで3分焼く。
- ④ 焼けたらお好みで、お好みソース・マヨネーズ・かつお節をのせる。

●ザクザクヨーグルト

【材料・分量】

プレーンヨーグルト	80g
フルーツグラノーラ	20g
ハチミツ	適量

【作り方】

- ① ヨーグルトにハチミツをのせ、フルーツグラノーラを上のにせる。

さばさんドイツ

※材料・分量は1人分

●さばさんドイツ

【材料・分量】

フランスパン（15cm幅）	2枚
鯖水煮缶	1/2缶（95g）
オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	50g
エリンギ	1本
大葉	1枚
トマト	1/4個（50g）
レタス	10g
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鯖缶は水気を切る。
- ② 玉ねぎはスライスする。
エリンギは小さ目に切る。
大葉は刻む。
トマトは輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎを炒め、火が通ったらエリンギと①をほぐしながら入れ、余分な油は吸いとりながら、しっかり焼き、取り出す。
- ④ ③に大葉・マヨネーズ・粒マスタードを加えて混ぜる。
- ⑤ パンをオーブントースターで軽く焼き、パン⇒レタス⇒トマト⇒④⇒パンの順に挟む。