

平成24年度
朝食アイデア料理コンテストレシピ集

家族で作ろう！ OUR朝食



- 編集・発行：徳島県教育委員会 体育学校安全課
〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地
電話088-621-3172
- 編集協力：徳島県農林水産部 とくしまブランド課

※文芸春秋文庫発行 ママ券12冊10冊

献立で使用されているとくしまの地場産物



目次

| | | |
|--------|--|----|
| 最優秀賞 | れんこんのふんわりサクサク焼き | 2 |
| すこやか賞 | 野菜たっぷりまぜまぜご飯 | 4 |
| だんらん賞 | 朝からネバネバで頑張る丼 | 6 |
| 地産地消費賞 | 栄養たっぷり阿波洋鶏丼 | 8 |
| 優秀賞 | 野菜たっぷり！ちりめんゆいどん | 10 |
| | 徳島ケーキ | 12 |
| | あっさり丼 | 14 |
| | スッキ ニのセツファンラ・トマソ スの | 16 |
| 入賞 | 阿波OUORU ナイスゴテ | 18 |
| | 鶏とろり丼 | 18 |
| | 杣口米と夏野菜たっぷりリゾット | 19 |
| | ミルクとん汁 | 19 |
| | そば米リゾット | 20 |
| | 具たくさんぞうゆい | 20 |
| | 夏の朝カソー！自家製ももジャムヨーグルト！ 自家製しそ&うめシューズ！ | 20 |
| | 暑さに負けるな！ネバシャキ丼 | 20 |

注：主な地場産物については、食材に★印を付けています。



最優秀賞

れんこんのふんわり サクサク焼き



北島町立北島小学校 第5学年
井原 未幾 さん

料理の説明

外側はサクサクで中はふんわりです。桜トビの香ばしい香りがいっぱいします。チーズを入れたのでコクがあります。せんべいのような形にしたので食べやすいです。

材 料

| 徳 記 所 産 | 材 料 | 分量(g) (1食分) | 肉・魚・ 大豆・卵 | 牛乳・ 小魚・ 海草 | 緑 葉 野菜 | その他 | | 注・バター ・こま ・ドーナツ |
|------------------|---------|----------------|--------------|------------------|--------------|------------|---------------------|-----------------------|
| | | | | | | の野菜・ 果物 | パン・ いも類・ 米・めん | |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂肪 |
| ★ | れんこん | 150 | | | | | ○ | |
| ★ | じゃがいも | 50 | | | | | | ○ |
| | 三し桜トビ | 10 | | | ○ | | | |
| | チーズ | 40 | | | ○ | | | |
| | オリーブオイル | 少々 | | | | | | ○ |
| ★ | レタス | 60 | | | | | ○ | |
| ★ | さやいんげん | 20 | | | | ○ | | |

作り方

- ①れんこんをすり下ろす。
- ②じゃがいもを千切りにする。
- ③さやいんげんを小口切りにする。
- ④チーズを千切りにする。
- ⑤①し桜トビと②③④を混ぜる。
- ⑥フライパンにオリーブオイルを薄く塗って、⑤を平たく焼く。
- ⑦表面がカリカリになって焦げ目がついたらできあがり。
- ⑧レタスを添えて盛りつける。



すこやか賞

野菜たっぷり まぜまぜご飯



横浜市立根野中学校 1年 村上 鈴奈さん

料理の説明

野菜がたくさん入っていて、体にとても良く、すっごくかんたんです。前の日に作り置きしておいても美味しいです。また、この具材にこだわらず冷蔵庫に残っている具材でもOKです。



材料

| 徳記 記号 | 材 料 | 分量(g) (1食分) | 肉・魚・ 大豆・卵 | 牛乳・ 小魚・ 海草 | 緑黄色 野菜 | | その他 の野菜・ 果物 | パン・ いも類・ 米・めん ドーナツ | 注・バター ・こま ・ドーナツ |
|----------|--------|----------------|--------------|------------------|-----------|-------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | | | | ビタミンA | ビタミンC | | | |
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | | | |
| ★ | ごぼう | 20 | | | | | ○ | | |
| ★ | れんこん | 30 | | | | | ○ | | |
| ★ | にんじん | 20 | | | | ○ | | | |
| ★ | すだち | 1/2個 | | | | | ○ | | |
| ★ | 卵 | 1個 | ○ | | | | | | |
| ★ | 鶏ミンチ | 40 | ○ | | | | | | |
| ★ | こまつな | 20 | | | | ○ | | | |
| ★ | さとめ | 10 | | | | | ○ | | |
| ★ | ちりめん | 20 | | | ○ | | | | |
| ★ | ほししいたけ | 10 | | | | | ○ | | |
| ★ | ミニトマト | 3個 | | | | | ○ | | |
| ★ | 米 | 100 | | | | | | ○ | |
| | ごま油 | 大さじ1 | | | | | | | ○ |
| | 砂糖 | 大さじ1 | | | | | | ○ | |
| | しょうゆ | 大さじ2 | | | | | | | |
| | みりん | 大さじ2 | | | | | | | |
| | 酒 | 大さじ2 | | | | | | | |
| | 塩 | 少々 | | | | | | | |
| | 酢 | 大さじ1 | | | | | | | |
| | 油 | 少々 | | | | | | | |
| | 味の素 | 少々 | | | | | | | |

作り方

- ①野菜は適当な大きさに切る。
- ②ごぼう、れんこんのあく抜きをする。ほししいたけは水でちどして適当な大きさに切る。
- ③あく抜きができれば、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、にんじん、鶏ミンチを炒める。
- ④ある程度炒まってきたらさとめを加えて 一緒に炒める。
- ⑤砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加え、味がしみてきたら酢を加える。
- ⑥卵に塩少々、少糖、味の素を適量加えて焼き、こまつな、ちりめんはそれぞれごま油で炒め、しょうゆをかける。
- ⑦ご飯と最初に炒めた具材を混ぜ合わせ、仕上げに卵、こまつな、ちりめん、ミニトマトをその上にのせる。
- ⑧食べる前にすだちをかけてできあがり。



だんらん賞

朝からネバネバ で頑張る丼



新潟県立大学附属中学校 新1学年
山下 智文 さん

料理の説明

キムチの素が朝の目覚めにぴったり。
簡単に作れ、ネバネバの食感が箸を進めます。



材 料

| 徳 記 産 | 材 料 | 分量(g) (1食分) | 肉・魚・ 大豆・卵 | | 牛乳・ 小魚・ 海草 | | 緑 葉 野菜 | | その他 の野菜・ 果物 | | パン・ いも類・ 米・めん ドーナツ | | 注・バター・ こま・ ドーナツ | |
|-------------|---------|----------------|--------------|--|------------------|---|--------------|---|-------------------|--|-----------------------------|--|-----------------------|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ★ | オクラ | 2本 | | | | | ○ | | | | | | | |
| | 山芋 | 20 | | | | | | | | | ○ | | | |
| ★ | 竹ちくわ | 1/2本 | ○ | | | | | | | | | | | |
| ★ | ちりめんじゃこ | 10 | | | | ○ | | | | | | | | |
| ★ | かいわれ大根 | 5 | | | | | | | ○ | | | | | |
| ★ | 青ネギ | 3 | | | | | | ○ | | | | | | |
| | きざみのり | 1つまみ | | | | ○ | | | | | | | | |
| | ごま | 1つまみ | | | | | | | | | | | | ○ |
| ★ | 白米 | 70g | | | | | | | | | ○ | | | |
| | しょうゆ | 小さじ1.5 | | | | | | | | | | | | |
| | キムチの素 | 小さじ1.5 | | | | | | | | | | | | |
| | 塩 | 適量 | | | | | | | | | | | | |

作り方

- ①オクラを塩でもんでゆで、小口切りに切る。
- ②山芋の皮をむいて、5mm角に切る。
- ③竹ちくわ、青ネギを小口切りにする。
- ④かいわれ大根を洗って、5cmの長さに切る。
- ⑤キムチの素としょうゆを混ぜてたれを作る。
- ⑥器にご飯を盛り、山芋、オクラ、竹ちくわ、ちりめんじゃこ、かいわれ大根、ごま、青ネギ、きざみのりの順にのせる。
- ⑦たれをかけて完成。



栄養たっぷり 阿波尾鶏丼



徳島市沖洲小学校 5年生
岡辺 優希さん

料理の説明

すだちを使ったソースがポイントです。さっぱりと食べやすくてもりもり食べられます。徳島の食材を取り入れて見た目もきれいなどんぶりにしました。



材料

| 徳島産 | 材料 | 分量(g) (1食分) | 肉・魚・ 大豆・卵 | | 牛乳・ 小魚・ 海草 | | 緑黄色 野菜 | その他 の野菜・ 果物 | パン・ いも類・ 米・めん | 注・バター ・こま ・ドーナツ |
|-----|----------|----------------|--------------|-----|------------------|-------|-----------|-------------------|---------------------|-----------------------|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂肪 | | |
| ★ | 阿波尾鶏(しし) | 50 | ○ | | | | | | | |
| ★ | れんこん | 20 | | | | | ○ | | | |
| ★ | にんじん | 15 | | | | ○ | | | | |
| ★ | ほうれん草 | 20 | | | | ○ | | | | |
| ★ | すだち | 10 | | | | | ○ | | | |
| ★ | 卵 | 20 | ○ | | | | | | | |
| ★ | ご飯 | 150 | | | | | | ○ | | |
| | 黒こま | 0.5 | | | | | | | | ○ |
| | 牛乳 | 10 | | | ○ | | | | | |
| | 油 | 5 | | | | | | | | ○ |
| | 酒 | 5 | | | | | | | | |
| ソ | しょうゆ | 5 | | | | | | | | |
| ト | 片栗粉 | 5 | | | | | | ○ | | |
| ス | 砂糖 | 5 | | | | | | ○ | | |
| | 水 | 5 | | | | | | | | |

作り方

- ①鶏肉は 1cm大に切ってボールに入れ、酒としょうゆで下味をつける。
- ②れんこんは皮をむいて輪切りにして水につける。
- ③にんじんをT切りにしてゆでる。ほうれん草はゆでた後に水気をしぼりにんじんと同じ長さに切る。
- ④鶏肉に片栗粉をまぶして油を引いたフライパンで焼く。
- ⑤れんこんも加えて炒める。
- ⑥合わせておいたソースを加えてさっと炒め、れんこんに黒こまをまぶす。
- ⑦卵に牛乳をまぜてスクランブルエッグをつくる。
- ⑧丼にご飯を入れ、3～7を盛りつけて最後にすだちをそえる。



優秀賞

野菜たっぷり！ ちりめんすいとん



徳島市立川島小学校 5年5組
矢部 優花さん

料理の説明

徳島産の野菜をたっぷり使っているので新鮮な野菜をたくさん食べることができます。すいとんに混ぜたちりめんが味のアクセントになっています。朝、これを食べると脳と体が元気になります。

材料

| 徳島産 | 材料 | 分量(g) (1食分) | 肉・魚・ 大豆・卵 | 牛乳・ 小魚・ 海草 | 緑黄色 野菜 | その他 の野菜・ 果物 | パン・ いも類・ 米・めん | 注・バター・ こご ローナツ |
|-----|--------|----------------|--------------|------------------|-----------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | | | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂肪 |
| | 小豆粉 | 50 | | | | | ○ | |
| | 水 | 25ml | | | | | | |
| ★ | ちりめん | 10 | | ○ | | | | |
| ★ | ほししいたけ | 1まい | | | | ○ | | |
| ★ | かぼちゃ | 50 | | | ○ | | | |
| ★ | にんじん | 25 | | | ○ | | | |
| ★ | オクラ | 1本 | | | ○ | | | |
| | 油揚げ | 10 | ○ | | | | | |
| | しょうゆ | 大さじ1 | ○ | | | | | |
| | みりん | 大さじ1/2 | | | | | | |
| | こんぶ | 10 | | ○ | | | | |
| | かつおぶし | 12 | | ○ | | | | |

作り方

- ①小豆粉に水を少しずつ加えながらねる。ちりめんを加えさらにねる。ぬれふきんをかけてしばらくおく。
- ②こんぶとかつおぶしでだしをとり、ほししいたけは水でもどしておく。
- ③かぼちゃ、にんじん、水でもどしたしいたけ、オクラを食べやすい大きさに切る。油揚げは知州切りにする。
- ④なべにだし汁、かぼちゃ、にんじん、ほししいたけを入れ、煮立ったら汨揚げ、しょうゆ、みりんを入れる。
- ⑤①のすいとんを食べやすい大きさにちぎりながら加え、2～3分煮る。
- ⑥オクラは、火を める少し前に入れ、一煮立ちさせたらできあがり。



優秀賞

徳島ケーキ



右井町石井小学校 5年学年
井内 富美子さん

料理の説明

お母さんが時々作ってくれるパンとねぎのケーキを私の好きな材料だけ入れて、アレンジしました。フィッシュカツは、チーズをかけて焼いたり、豆腐と一緒に炒めると、とてもおいしいので、すべてを混ぜて焼くととても美味しいはずだと思います。結果は大成功です。口の中でホットケーキの甘い味、フィッシュカツの辛い味、ねぎや枝豆のこぼれ味が楽しめます。

材料

| 徳島県産 | 材料 | 分量(g) (1食分) | 肉・魚・ 大豆・卵 | 牛乳・ 小魚・ 海草 | 緑色 野菜 | その他 | | パン・ いも類・ 米・めん ドーナツ | 注・バター・ こま・ ドーナツ | |
|------|------------|----------------|--------------|------------------|----------|------------|-------|-----------------------------|-----------------------|----|
| | | | | | | の野菜・ 果物 | ビタミンC | | | |
| | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | 炭水化物 | 脂肪 |
| | ホットケーキミックス | 50 | | | | | | | ○ | |
| ★ | えだまめ | 35 | | | | | | | ○ | |
| ★ | 豆腐 | 20 | | | | | | | ○ | |
| ★ | にんじん | 15 | | | | | | | ○ | |
| ★ | フィッシュカツ | 50 | ○ | | | | | | | |
| | シレットチーズ | 20 | | ○ | | | | | | |
| ★ | 卵 | 1/2個 | ○ | | | | | | | |
| | 牛乳 | 25cc | | ○ | | | | | | |
| | 塩 | 小さじ1/4 | | ○ | | | | | | |
| | オーブ油 | 大さじ1/4 | | | | | | | | ○ |
| | 薄力粉 | 適量 | | | | | | | | |

作り方

- ①にんじんは小さくいちょう切りにし、豆腐は3cm幅に切る。フィッシュカツは1cm角に切る。
- ②にんじん、豆腐はラップをして軽くレンジで加熱する。えだまめはゆでてさやから出す。
- ③ボールにホットケーキミックス、シレットチーズ、卵、塩、牛乳を入れてよくかき混ぜる。
- ④野菜とフィッシュカツを③のボールに入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤器に薄く油をぬり、薄力粉をはたす。
- ⑥④の生地を器に流し込み、180℃のオーブンで30分焼く。



優秀賞

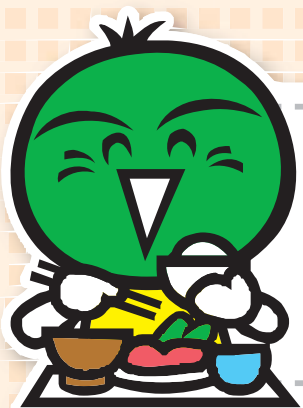
あっさり丼



徳島市南部中学校 第1学年
福井 水菜 さん

料理の説明

暑い夏の朝、火をあまり使わず短時間で調理
できます。
大好きな徳島のずだちを使った料理です。



材 料

| 徳島県産 | 材 料 | 分量(g) (1食分) | 肉・魚・ 大豆・卵 | 牛乳・ 小魚・ 海草 | 緑色食 野菜 | その他 の野菜・ 果物 | パン・ いも類・ 米・めん | 注・バター・ こま・ ドーナツ |
|------|------|----------------|--------------|------------------|-----------|-------------------|---------------------|-----------------------|
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | ビタミンC |
| ★ | 米 | 80 | | | | | | ○ |
| ★ | しらす | 60 | | ○ | | | | |
| | アボカド | 1/4個 | | | | | ○ | |
| ★ | ハマト | 1/2個 | | | ○ | | | |
| ★ | 大葉 | 1枚 | | | ○ | | | |
| ★ | オクラ | 1本 | | | ○ | | | |
| ★ | ずだち | 1個 | | | | | ○ | |
| | しょうゆ | 適量 | | | | | | |
| | 塩 | 適量 | | | | | | |

作り方

- ①オクラを塩ゆでする。
- ②材料を切る。トマトは角切り、アボカドは3等分してスライス、大葉は「切り、オクラは小「切りする。アボカドは色が変わらないようにずだち1/2個を搾ってかけておく。
- ③器にごはんを盛り、切った材料としらすをのせ、搾ったずだちの皮をろし缶ですりおろし、ふりかける。残りのずだちを添えると完成。
- ④食べるときにしょうゆを適量かける。



優秀賞

ズッキーニのモッツアレラ・トマトソースのせ



徳島県立徳島ノ内中学校 第2学年
田中 佑太郎 さん

料理の説明

我が家の食事は母が作ってくれます。その母と料理経験の少ない僕が朝食というコンセプトに基づいて考案した品です。ズッキーニのみずみずしさとトマトソース等がとてもマッチしています。また、普通のチーズではなくコクのあるモッツアレラチーズを使用したのもポイントです。



材料

| 徳島県立 材料 | 分量(g) (1食分) | 肉・魚・ 大豆・卵 | 牛乳・ 小魚・ 海草 | 緑黄色 野菜 | その他 の野菜・ 果物 | パン・ いも類・ 米・めん ドーナツ | 注・バター ・こま ・ドーナツ | 栄養成分 | | |
|------------|----------------|--------------|------------------|-----------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|-----|------|
| | | | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン |
| ★ ズッキーニ | 100 | | | | ○ | | | | | |
| ★ 加熱用トマト | 88 | | | | ○ | | | | | |
| ★ ニンニク | 1片 | | | | ○ | | | | | |
| ★ 玉ねぎ | 20 | | | | ○ | | | | | |
| ★ ミニトマト | 2個 | | | | ○ | | | | | |
| ベーコン | 8 | ○ | | | | | | | | |
| モッツアレラチーズ | 17 | | | ○ | | | | | | |
| パセリ | 1 | | | | ○ | | | | | |
| ケチャップ | 5 | | | | | | | | | |
| 塩 | 少々 | | | | | | | | | |
| こしょう | 少々 | | | | | | | | | |
| オリブオイル | 10 | | | | | | | | | ○ |

作り方

- 材料を切る
 - ズッキーニの皮をピーラーで1~2cm間隔でむく。約1cmの輪切りにする。
 - トマトは1cm角に切り、ミニトマトは5mmの輪切りにする。
 - ニンニク、玉ねぎ、ベーコン、パセリをみじん切りにする。
 - モッツアレラチーズはズッキーニの大きさに合わせて切る。
- ズッキーニを焼く
 - フライパンにオリーブオイルをひき、ズッキーニの両面に焼き色がつくまで焼く。
- トマトソースを作る
 - フライパンにオリブオイルをひき、ニンニクを入れ香りがしてきたら玉ねぎ、ベーコンを加える。さらにトマトを加え、2~3分煮込む。ケチャップ、塩、こしょうで味を整える。
- 焼く
 - オーブン用トレイにクッキングシートをひき、②のズッキーニを並べる。その上に③のトマトソースをのせ、モッツアレラチーズ、ミニトマトをのせ、トースターで7~8分焼く。
- 仕上げ
 - お皿に盛りつけてパセリを散らす。



