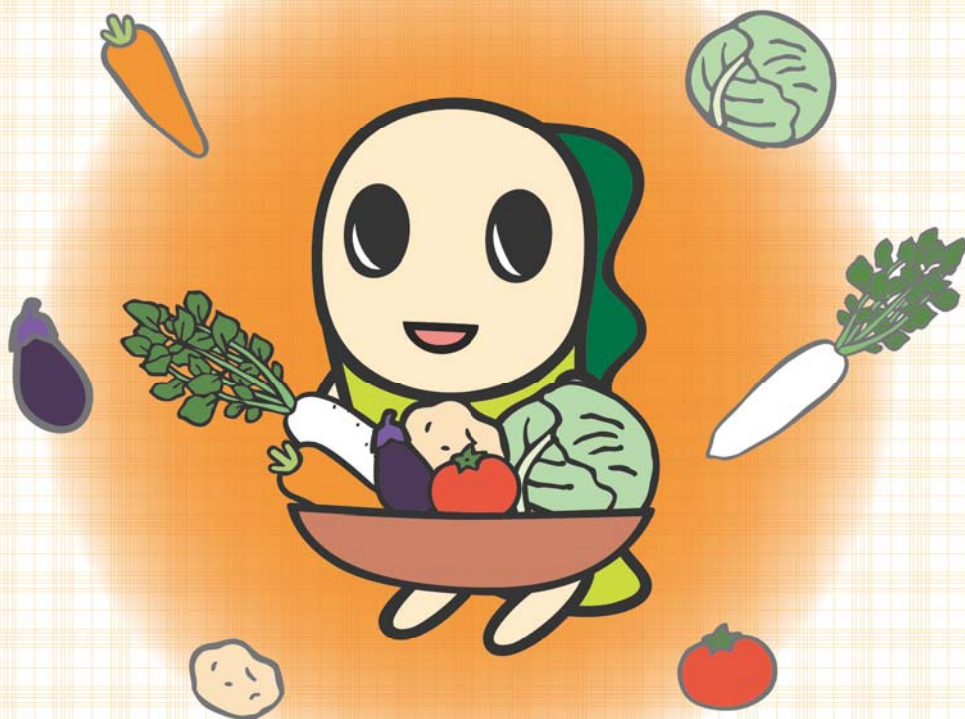


こんな朝ごはんが食べた〜い!

すぎなみ朝ベジごはん メニューコンテスト

優秀作品集

プロの一皿! 朝ベジ料理! 付き



こんな朝ごはんが食べた〜い!

すぎなみ朝ベジごはん メニューコンテスト

優秀作品集

杉並区食育推進実行委員会は、区民の健康的な食生活を地域から支援するために活動しています。こうした取り組みの一環として、平成30年度は杉並区在学住の中学2年生を対象として「すぎなみ朝ベジごはん」メニューコンテストを実施いたしました。中学校の先生方のご協力により、生徒の皆様からは、358作品が集まりました。

「こんな朝ごはんが食べた〜い!」という気持ちを込めて、生徒の皆様が考えたメニューは、バランスを考えたものや、おしゃれなもの、時短のための工夫をこらしたするなどさまざまな作品がありました。

その中でも特に優秀な作品から、お勧めしたい料理をこの献立集では紹介させていただきます。

この取り組みを通じて、生徒の皆様にも、料理をする楽しさや、朝食を食べる事に関心を持っていただき、生涯健康的な食生活を続けて頂けることを願っております。

また、区内ヘルシーメニュー店※からも、朝ごはんにおすすめの野菜料理をご紹介いただいております。

プロのお勧めメニューもぜひ、明日の朝ごはんにも、取り入れてみていただくと幸いです。

※ヘルシーメニュー店は、杉並区内で健康的な食事(ヘルシーメニュー)が食べられるお店です。



杉並区食育推進実行委員会では、フェイスブック「すぎなみ食育広場」を開設しています。今回ご応募いただいた作品についても、掲載を予定しておりますので、ぜひご覧ください。

フェイスブック「すぎなみ食育広場」

<https://www.facebook.com/suginami.syokuiku>

金賞

栄養満点！まごはやさしい朝食 ～豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いも～

天沼中学校2年 恵太さん

献立

- ・トースト(黒ごまペースト)
- ・ゆで玉子
- ・ミネストローネ
- ・じゃこ入り海藻サラダ
- ・ヨーグルト



ミネストローネ

材料(1人分)

- じゃがいも……………1/2個
- しいたけ……………2個
- 玉ねぎ……………1/4個
- まめ……………1袋
- にんじん……………1/2本
- トマトカット缶……………1/2缶
- にんにく……………1かけ
- オリーブオイル……………適量
- コンソメ……………適量
- 塩こしょう……………少々

作り方

- ①野菜を1cmに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱したら、にんにくを入れて①を入れる。
- ③野菜がしんなりしたら、トマト缶を入れてつぶし、まめと水とコンソメを入れて煮立てる。
- ④中火で煮て、塩こしょうで味をととのえる。

家に残っている野菜をたくさん使用した。
ミネストローネは沢山の野菜の栄養をのがさず食べられる
ので朝から元気になる！

おすすめ
ポイント



銀賞

野菜たっぷり朝食

高井戸中学校2年 瑠花さん

献立

- ・トースト
- ・ココットエッグ
- ・アボカドのカプレーゼのせ
- ・色どり野菜スープ
- ・巨峰
- ・オレンジジュース



アボカドのカプレーゼのせ

材料(1人分)

- アボカド……………1/2個
- モッツアレラチーズ……4粒
- プチトマト……………4個
- バジル……………3枚
- ④ オリーブオイル…大さじ1
- ④ ガーリック塩……………適量
- ④ ブラックペッパー…適量
- レモン果汁……………小さじ1

作り方

- ①プチトマト、モッツアレラチーズ、バジルを粗みじん切りする。
- ②アボカドを半分に切り種を取り、レモン果汁をふりかける。
- ③①の材料と④の調味料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④③をアボカドの種のくぼみに乗せる。

野菜をたくさん使っていて、小さく切ったから朝は食べやすいと思う。
見た目より簡単に作れる。

おすすめ
ポイント



銅賞

朝からしっかり！和ごはん

杉並和泉学園中学部2年 隼輝さん

献立

- ・ご飯
- ・かすづけ
- ・スナップえんどうのナムル
- ・蒸しナス
- ・みそ汁



スナップえんどうのナムル

材料(4人分)

- スナップえんどう……………20個
- ごま油……………小さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ2

作り方

- ①スナップえんどうのすじを取る。
- ②電子レンジで2分間加熱する。
- ③鶏がらスープの素・ごま油で味付けをする。

蒸しナス

材料(4人分)

- ナス……………3本
- ごま油……………大さじ1/2
- ポン酢……………大さじ3

作り方

- ①ナスはヘタを落とし、縦半分に分ける。
- ②長さを2等分にし、1cm幅の短冊切りにする。
- ③電子レンジで5分間加熱する。
- ④ごま油・ポン酢で味付けをしてあえる。

暑くても、しっかりと食べられるように調理法を工夫した。
朝ごはんからおいしく食べられるように具材を多く使った。

おすすめ
ポイント



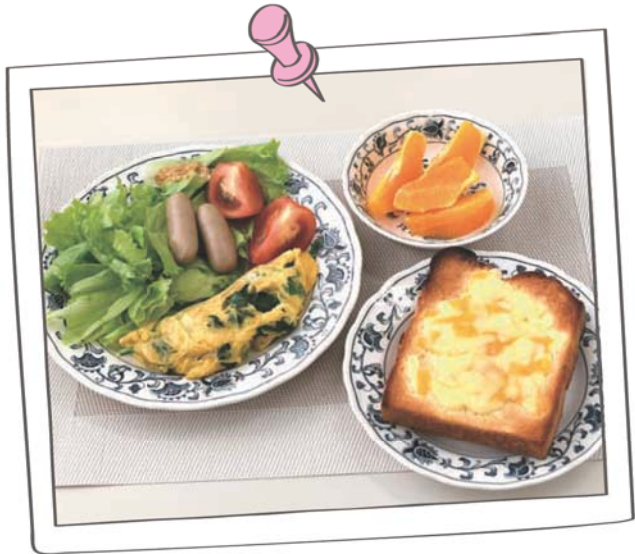
銅賞

朝から栄養たっぷり！

東田中学校2年 楓果さん

献立

- ・チーズトースト
- ・ほうれん草オムレツ
- ・ソーセージ
- ・サラダ
- ・オレンジ



ほうれん草オムレツ

材料(1人分)

- 卵……………1個
- 油……………少々
- 牛乳……………大さじ1
- ほうれん草……………1/6束
- 塩こしょう……………少々

作り方

- ①ほうれん草を下ゆでする。
- ②卵をほぐし、一口大に切ったほうれん草と牛乳と塩こしょうを混ぜる。
- ③フライパンを火にかけ、油をひく。
- ④②を流し入れ、オムレツ型に焼く。

料理にチーズやほうれん草を使う工夫をすることで、さらに栄養がとれるようにした。

おすすめポイント



銅賞

夏野菜たっぷり、さっぱり朝ご飯

阿佐ヶ谷中学校2年 トッキーさん

献立

- ・ご飯
- ・みそ汁
- ・卵焼き
- ・ほうれん草のおひたし
- ・トマトときゅうりの
さっぱり和え
- ・出汁がらふりかけ



トマトときゅうりのさっぱり和え

材料(1人分)

- トマト……………1/2個
- きゅうり……………1/3本
- ごま油……………少々
- めんつゆ……………少々

作り方

- ①トマトは角切り、きゅうりは乱切りにして、ごま油とめんつゆで和える。

季節の食材なども取り入れた献立にしました。

おすすめ
ポイント



銅賞

安い!早い!簡単!女子にやさしい朝ごはん

和田中学校2年 未来葉さん

献立

- ・ハニーナッツトースト
- ・鯖缶と冷凍野菜MIXの
とろーりチーズ
- ・2色のミニトマトと
豆腐のゴマドレサラダ
- ・フルーツ入りヨーグルト



鯖缶と冷凍野菜MIXのとろーりチーズ

材料(1人分)

鯖缶……………1/2缶
冷凍野菜MIX(ブロッコリー、
カリフラワー、人参)……100g
とろけるチーズ……………1枚
塩こしょう……………少々

作り方

- ①冷凍野菜MIXをレンジで1分ほど加熱し、水気を取る。
- ②耐熱皿に野菜MIX、鯖缶を入れ、軽く塩こしょうする。
- ③鯖缶の汁を適量かけ、とろけるチーズのをせ、トースターで4分加熱する。

栄養豊富で安価で常備できる身近な食材で、なおかつ、女子に良いとされる食材(ナッツ、はちみつ、ブルーベリー、豆腐など)も多く取り入れて、暑い夏でも火を使わずに簡単にできるところ。

おすすめ
ポイント



スタミナ抜群 特別賞

スタミナ付けて have a nice day

東田中学校2年 タピオカさん

献立

・ひき肉とピーマンの

スタミナ丼

・みそ汁

・野菜炒め



野菜炒め

材料(1人分)

キャベツ……………2枚
にんじん……………1/4本
豆苗……………1/4パック
玉ねぎ……………1/4個
ツナ……………1缶
④塩……………適量
④料理酒……………適量
④鶏がらスープの素…適量
④こしょう……………適量
サラダ油……………適量

作り方

- ①キャベツを一口大に切る。にんじんと玉ねぎを短冊切りする。
- ②豆苗を1/2に切る。
- ③熱したフライパンに油をひき、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、豆苗、ツナの順で炒める。
- ④火が通ったら④で味付けをする。

夏バテしないように作りました。

おすすめ
ポイント



ベジタブル 特別賞

ベトナム風の野菜たっぷりヘルシー朝食

高井戸中学校2年 楓さん

献立

- ・バインミー
- ・トマトスープ
- ・バナナヨーグルト



バインミー

材料(1人分)

- フランスパン……………半分
- 大根……………1/4本
- にんじん……………1/2本
- ① [すし酢……………大さじ2
- 醤油……………大さじ1
- 三つ葉……………適量
- 鶏ささみ……………100g
- ② [塩……………小さじ1
- 酒……………大さじ3
- レタス……………適量
- マーガリン……………適量

作り方

- ①大根とにんじんを細切りにして①の調味料につける。
- ②鶏ささみを耐熱皿に入れ②をふりかけ、ラップをして電子レンジに3分かけてほぐす。
- ③レタスと三つ葉は洗って食べやすい大きさにちぎる。(この作業は②の電子レンジの待ち時間の間に行う。)
- ④フランスパンを半分に切って、切込みを入れ、マーガリンを塗ってトースターで3分、カリッとさせるまで焼く。
- ⑤最後にパンの間にレタス、大根、にんじん、鶏肉、三つ葉をはさみ、醤油を少量たらす。

バインミーでは、パクチーやナンプラーなど、くせのあるものを使わず、三つ葉と醤油で代用し、お肉もヘルシーな鶏ささみを使い、全体的に野菜が多く、ヘルシーな朝食にしました。

おすすめ
ポイント



伝えたい和食 特別賞

自分の想像する和食

天沼中学校2年 天さん

献立

- ・ご飯
- ・みそ汁
- ・野菜炒め
- ・鮭の塩焼き
- ・大根の漬物



野菜炒め

材料(1人分)

- にんじん……………1/4本
- ピーマン……………1/4個
- キャベツ……………2枚
- 豚肉……………50g
- 塩こしょう……………少々
- 油……………適量

作り方

- ①にんじんとピーマンを短冊切り、キャベツと豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、豚肉、にんじん、ピーマン、キャベツの順で炒めていく。
- ③塩こしょうで味付けをする。

大根の漬物

材料(1人分)

- 大根……………お好みの量
- はちみつ……………大根が浸るくらい

作り方

- ①大根を薄くいちょう切りにし、大根が浸るくらいまではちみつを入れ、漬けておく。

栄養のバランスが良い、皆のなじみのある食べ物ばかりだから食べやすい。

おすすめ
ポイント



ビジュアル 特別賞

おしゃベジモーニング

高井戸中学校2年 HARIBOさん

献立

- ・サラダのせトースト
- ・ミネストローネ

サラダのせトースト

材料(2人分)

- 食パン(4枚切)……………2枚
- ミニトマト……………6個
- サラダ菜……………3枚
- きゅうり……………1/2本
- スプラウト……………少々
- パプリカ……………1/2個
- ブロッコリー……………1房
- アスパラガス……………2本
- 紫玉ねぎ……………1/3個
- オクラ……………1本
- 水菜……………2/3束
- スライスチーズ……………2枚
- 温泉卵……………2個
- ベーコン……………2枚
- バター……………適量



作り方

- ①食パンにバターをぬる。
- ②白い部分を、半分くらいの深さまでくりぬき、くりぬいた方の食パンは四角く切る。
- ③食パン本体にチーズをのせ、②の食パンとベーコンと一緒にオーブントースターで5分焼く。
- ④ミニトマトは半分に切り、きゅうりはななめ薄切り、パプリカと紫玉ねぎはスライサーで薄く切る。アスパラガスは茹でて、半分に切る。ブロッコリーは一口大、オクラは小口切り、サラダ菜はちぎり、水菜は3cm幅に切る。
- ⑤食パンに野菜、ベーコン、②の食パン、温泉卵をのせる。

彩りのよい野菜を選びました。

おすすめ
ポイント

プロの一皿

ヘルシーメニュー店

ブロッコリーと卵のツナマヨカレーサラダ

アミーカ

(上荻1-5-8 フカザワビル ☎3220-7223)



材料(3人分)

- ブロッコリー……………1株
- にんじん……………1/2本
- 卵……………2個
- ツナ缶……………1缶
- ④ カレー粉……………小さじ1
- マヨネーズ……………50cc
- 塩こしょう……………少々



作り方

- ①ブロッコリーを小房に切る。レンジ600Wで3分加熱する。
- ②にんじんを千切りにする。
- ③卵を茹で、粗みじんにする。
- ④ボウルに④のものを合わせ、ブロッコリー・にんじん・卵と混ぜ合わせて完成。

おすすめ
ポイント

あと1品欲しい時にサッと作れる
サラダです。残ったら、ハムやチーズと
サンドウィッチにしても美味しいです。

●店主からひとこと●

みんな大好きな
カレー味のサラダです。
是非お作りください！



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

野菜たっぷり トマトのミネストローネ

イタリア食堂グランパ東高円寺
(高円寺南1-7-2 ☎5929-3788)



材料(4人分)

- にんじん……………1本
- 玉ねぎ……………1個
- じゃがいも……………2個
- ベーコン(またはソーセージ)…80g
- 季節の野菜
 - 大根……………1/4本
 - カリフラワー……………1/4個
 - ネギ……………1本
 - ほうれん草……………1束
- オリーブオイル
- 塩こしょう
- コンソメ
- ホールトマト

作り方

- ①すべての野菜を1cm角に切る。ほうれん草などの葉ものは細切りにする。
- ②ベーコンを1cmに切り、オリーブオイルで炒める。
- ③ベーコンがカリカリになったら、生で食べづらい野菜を炒め、火が通ったら残りの野菜を入れ炒める。塩こしょうを軽くする。
- ④お湯で溶かしたコンソメ(味は薄めにしておく)を入れ、ホールトマトをつぶして入れ、沸いたらOK。

おすすめ
ポイント

余った野菜で簡単に作れます。
残ったスープでカレーにしてもおいしく食べられます。

●店主からひとこと●

食欲の無い朝でもしっかり野菜を摂れます。トースト、チーズ、温泉卵などでさらに栄養価UP!



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

七品目サラダ

五つのパンと二匹の魚
(和田1-40-5 ☎3381-7236)



材料(1人分)

れんこん	25g
玉ねぎ	小1/4個
ベーコン	15g
いんげん	2~3本(15g)
エリンギ	1/4本(5g)
にんじん	小1/4本
おろしにんにく	適宜
塩	0.3g
こしょう	少々
しょう油	小さじ1/3
酢	小さじ1/3
オリーブオイル	小さじ1/4

作り方

- ①れんこんは薄くいちょう切り、玉ねぎは厚めのスライス、エリンギ、にんじん、ベーコンは短冊に切る。いんげんは2cm位に切り、さっと茹でておく。
- ②鍋にオリーブオイルをひいて、いんげん以外の材料を入れて炒める。
- ③味付けは、炒めることでベーコンから味が出るので、塩こしょうは分量より控えめにし、最後に味を整えるときに足すようにするとよい。
- ④材料に火が通ったらしょう油、酢、塩で味を調える。最後に茹でたいんげんを入れ、火を止める。

おすすめ
ポイント

常備菜として利用できます。温かくても、冷たくてもおいしく召し上がれます。好みで、レモン汁を足してもおいしいと思います。お弁当にもよく合います。

●店主からひとこと●

当店で小鉢として提供しておりますが、男女問わず好評なメニューです。



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

ベジトースト

OKcafe

(浜田山3-34-6 ハマサンビル1階 ☎6379-7528)



#常備菜 #簡単 #こだわり #朝早く

材料(4人分)

- トースト8枚切り……………4枚
- ズッキーニ……………1本
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんじん……………1本
- トマト……………2個
- パプリカ赤……………1個
- にんにく……………1片
- レモン汁……………1/2個分
- 砂糖……………小さじ2
- 塩こしょう……………少々
- サラダ油……………適量

作り方

- ①トマトは湯むきにする。
- ②野菜は全て炒めやすいように小さめに切る。(1cm角程度)
- ③鍋に油をひき、玉ねぎ、にんにく、ズッキーニ、にんじん、パプリカ、トマトの順に強火で炒める。
- ④蓋をして中火で5分加熱。
- ⑤ブレンダーでクリーム状にし、調味料を加えて3分加熱して出来上がり。
清潔な瓶に入れて、冷蔵庫で冷やしておけば、朝トーストに塗るだけ。
何日かに分けて朝ご飯になります。

おすすめ
ポイント

冷やしておくので、
夏などは食が進む。

●店主からひとこと●

朝急いでいるときに塗るだけ。
野菜を摂れる。野菜嫌いでも食べやすい。
どんな味が想像するのが難しいと思うので、
ぜひ試してほしい。



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

もやしナムル

カレーの店KYU-

(阿佐谷北1-9-2 ☎6795-8070)



材料(4人分)

- もやし……………1袋
- ① 顆粒鶏がらスープの素
……………大さじ1/2
- ② ① ごま油……………大さじ1/2
- ③ ① 白ごま……………少々
- ④ ① 柚子こしょう……………小さじ1

作り方

- ①熱湯でもやしを約10秒茹でる。
- ②ざるにもやしを取り、流水で冷やす。
- ③しっかり水気を取る。
- ④①の調味料と混ぜて完成。

おすすめ
ポイント

茹でたニラやにんじんを入れる
と色味がきれいです。

●店主からひとこと●

いつもお店の付け合わせとして
出しています。
とても評判がいいです。



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

万能お野菜煮込み

キプフェル(kipferl)

(阿佐谷南3-3-3 Y.S.Kビル1階C室 ☎5335-7059)

材料

玉ねぎ・にんじん・セロリ

他、煮込んでも溶けてなくならないお野菜なんでも

※ナスは別に油通しなどをして、食べる直前に加えてください。

トマト(トマト缶)を加えればラタトゥイユにもなります。

かぶや大根に葉がついていれば一緒に使ってください。

塩こうじ(野菜全体量の10%)

んにく(おろしても粒を潰してもどちらでも可)

塩(最後に味を見て、美味しくなる分量)



#常備菜

#簡単

作り方

- ①ベースの玉ねぎ・にんじん・セロリを適当なサイズにカット。
- ②一緒に加えるお野菜も同じくらい大きさにカット。
- ③①のお野菜を、オイルを1面に敷いた鍋に入れ、んにくも一緒に入れて火をつける。焦がさないようにゆっくり炒めて、甘さを引き出す。
- ④③のスターターお野菜に透明感がでてきたらその他のお野菜を加えて、炒め合わせる。
- ⑤全体に火が回ってきたら塩こうじを加える。ひと混ぜして蓋をして、お野菜の水分を引き出す。
- ⑥水があがってきたら蓋を外し、水分を少し飛ばしていく。
- ⑦くたくたになったら味を見て、不足分の塩で調整する。

使い方 ●このまま食べて副菜の一品に。

- お魚やお肉をソテーしたものに添えれば、お野菜のソースに。(ソースの場合はさらに煮詰めて使います)
- パスタのソースに。
- カレー粉を加えてお野菜カレーに。他、工夫していろいろと使ってみてください。

おすすめ
ポイント

お野菜の旨味や甘みと、麴の旨味が基本です。余計な味もせず、かと言って物足りなくならない美味しさに、たくさんのお野菜を摂れてしまいます。

●店主からひとこと●

イモ類やカボチャなどは別に仕立てて合わせると、煮溶けないで盛り付けもキレイになります。塩とこうじの味だけなので、和・洋なんでも合います。工夫して何にでも応用してみましょ。



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

ぼんずにひと手間！ザクザク朝サラダ

手しおごはん玄 阿佐ヶ谷店
(阿佐谷北1-26-6 ☎5364-9298)



材料(2人分)

- サラダ
 - キャベツ……………100g
 - もやし……………60g
 - 水菜……………30g
 - トマト……………お好みで
 - ツナ缶……………1缶
 - コーンフレーク……………お好みで
- ネギぼんずダレ
 - 長ネギ……………1本
 - ぼんず……………300ml
 - おろししょうが…10g(チューブでも良い)
 - ごま油……………小さじ1
 - 白いりごま……………お好みで
 - ラー油……………お好みで(辛みがほしければ)

作り方

- ネギぼんずダレ(作り置き)
 - ①長ネギ1本をあらめにみじん切りにする。
 - ②ぼんず、しょうが、ごま油、ごまと①のネギを全て混ぜ合わせて出来上がり。
- 朝サラダ
 - ①キャベツをざく切りにする。
 - ②キャベツともやしをレンジに入れて、500Wで30～40秒温める。
 - ③お皿にキャベツ、もやし、水菜、油を切ったツナをのせ、コーンフレークとトマトを散らして出来上がり。お好みの量のタレをかけてお召し上がりください。

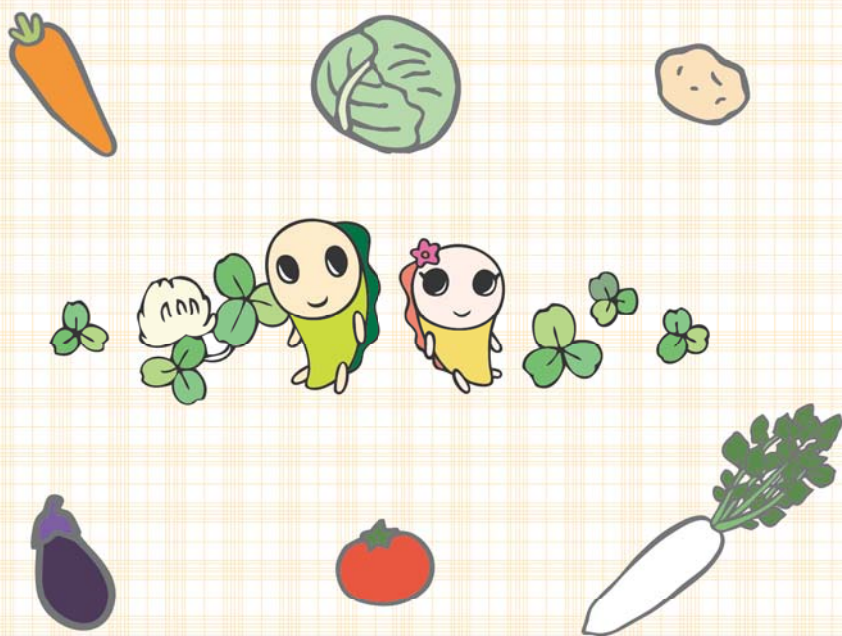
おすすめ
ポイント

忙しい朝でも、簡単に早く出来上がります！短い時間の中でもいろいろな野菜や、栄養がとれるのでおすすめです。ネギぼんずダレが万能でおいしい！

●店主からひとこと●

簡単に作れて、一手間かけたものを考えました。季節によって、野菜を変えたり、ネギぼんずダレを他の料理に使ったり…。料理を楽しんでください！





主催：食育推進実行委員会（健康な食事普及活動実行委員会）