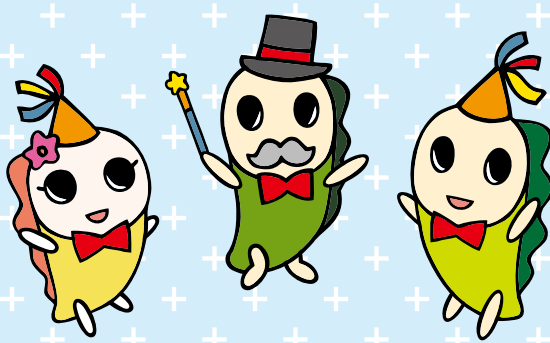


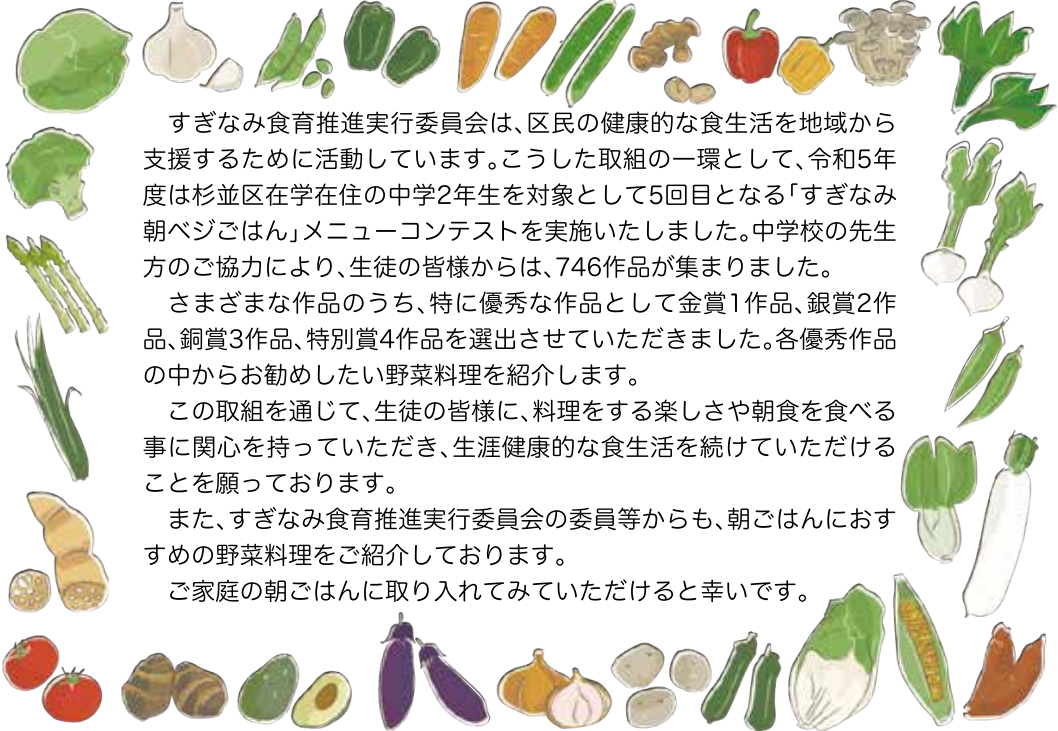
こんな朝ごはんが食べた～い!!



すぎなみ食育推進実行委員会

「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**

2023  
優秀作品集



すぎなみ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。こうした取組の一環として、令和5年度は杉並区在学在住の中学2年生を対象として5回目となる「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、746作品が集まりました。

さまざまな作品のうち、特に優秀な作品として金賞1作品、銀賞2作品、銅賞3作品、特別賞4作品を選出させていただきました。各優秀作品の中からお勧めしたい野菜料理をご紹介します。

この取組を通じて、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いただけることを願っております。

また、すぎなみ食育推進実行委員会の委員等からも、朝ごはんにおすすめの野菜料理をご紹介します。

ご家庭の朝ごはんに取り入れてみていただけると幸いです。

**すぎなみ食育推進実行委員会 委員**

- |       |       |                                      |
|-------|-------|--------------------------------------|
| 委員 長  | 川名 海男 | (有)川名肉店 杉並区商店会連合会 副会長                |
| 副委員 長 | 高橋 利次 | (株)丸功                                |
| 副委員 長 | 武井 宗義 | 武井精米店                                |
|       | 金子 攻  | 救世軍ブース記念病院                           |
|       | 佐藤俊太郎 | (株)魚耕ホールディングス                        |
|       | 志賀 貴  | JA東京中央杉並事務所<br>(本作品集「JAさんのレシピ」レシピ協力) |
|       | 松崎 淳一 | (株)ボタンデザイン(本作品集生徒作品撮影)               |
|       | 千葉 七海 | Eatreat(株)                           |
|       | 端井しげみ | 東京栄養食糧専門学校                           |
|       | 島田 裕光 | 地域健康づくり自主グループ                        |
|       | 佐藤 のぶ | 地域活動栄養士                              |



## PerFeCt朝ベジごはん

井荻中学校2年 古澤 愛さん

### 献立

・具沢山サラダパスタ

・豆乳スープ

・カットフルーツ



### 具沢山サラダパスタ

#### 材料(1人分)

パスタ……………1束  
豚薄切り肉……………50g  
トマト……………3/4個  
レタス……………2~3枚  
枝豆(さやから出したもの)……20g  
きゅうり……………1/2本  
茹で卵(市販)……………1個  
ペペロンチーノソース(市販)……適量

#### 作り方

- ①小鍋に湯をわかし、豚肉をさっと茹でて、ざるに上げておく。
- ②パスタを電子レンジ対応のパスタ茹で器に入れ、表示時間通りに加熱する。
- ③②を行っている間に、野菜や茹で卵を食べやすい大きさに切る。
- ④①~③を器に盛り付け、ペペロンチーノソースをかけて完成。

栄養士から  
ひとこと

パスタを電子レンジで調理したり、市販のものを上手く組み合わせたりと時短テクニックが満載ですね。

おすすめ  
ポイント

手軽に作れるように、常に家にあるような野菜を使いました。また、夏野菜をたくさん使って朝から力がみなぎるメニューにしました。



## 銀賞

# 日本の夏を乗り切れごはん

和泉中学校2年 はなかっぱマニアさん

### 献立

- ・トウモロコシの炊き込みごはん
- ・卵焼き
- ・鮭のパリパリ焼き
- ・きのこのソテー
- ・ほうれん草のおひたし
- ・野菜のうま味スープ



## トウモロコシの炊き込みごはん

### 材料(2合分)

- 米……………2合
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ4
- おろししょうがチューブ…4cm分
- 塩……………ひとつまみ
- 鶏むね肉……………1/3枚
- 冷凍コーン……………20粒
- にんじん……………1/3本
- 玉ねぎ……………1/3個
- きざみネギ……………適量

### 作り方

- ①米を研ぎ、炊飯器に入れる。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③にんじん、鶏むね肉を一口サイズに切る。
- ④冷凍コーンを他の具材と共に炊飯器に入れる。
- ⑤調味料を炊飯器に入れて、水を2合分の目盛りまで入れて炊飯する。
- ⑥きざみネギを、炊きあがったごはんに散らして完成。

栄養士から  
ひとこと

同じ食材を別の料理に使用し、無駄がない献立で素晴らしいです。

おすすめ  
ポイント

できるだけ使いやすい野菜と、夏が旬のトウモロコシを入れたいなと思い、これらの野菜を選びました。また、緑を増やしたくて、ネギを入れて華やかにしました。





## 銀賞

# 野菜たっぷり朝ごはん

和泉中学校2年 HELLO!!さん

### 献立

・キッシュ

・キャベツとトマトのスープ

・フルーツヨーグルト



## キッシュ

### 材料(1人分)

食パン……………1/2枚  
 卵……………2個  
 牛乳……………50cc  
 ソーセージ……………2本  
 ピーマン……………1/2個  
 玉ねぎ……………1/6個  
 ミニトマト……………2個  
 サラダ油……………適量(炒め用)  
 とろけるチーズ……………20g  
 塩こしょう……………少々

### 作り方

- ①食パンを1/2枚に切って、耐熱皿に敷く。
- ②卵を溶き、牛乳を混ぜたものを①に入れて浸す。
- ③ソーセージは輪切り、ミニトマトは乱切り、ピーマンと玉ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③(ミニトマト以外)を入れて炒める。
- ⑤②に炒めた具材とミニトマトを入れ、塩こしょうを振る。
- ⑥⑤にとろけるチーズを乗せ、トースターでチーズに焦げめが付くまで焼いて完成。

栄養士から  
ひとこと

食パンを使って、キッシュにするアレンジ力が光る献立ですね。野菜もふんだんに使われていておいしそうです。

おすすめ  
ポイント

野菜をたくさん使って、彩りを良くしました。



## 銅賞

# 夏野菜のガパオライスプレート

松溪中学校2年 I.Tさん

### 献立

- ・ガパオライス
- ・野菜スープ
- ・ヨーグルトのバナナ添え



## ガパオライス

### 材料(2人分)

- 豚ひき肉……………200g
  - にんにく……………1片
  - 玉ねぎ……………1/2個
  - 赤パプリカ……………1/2個
  - 黄パプリカ……………1/2個
  - ピーマン……………1個
  - サラダほうれん草……………1束
  - 卵……………2個
  - ごま油……………少々
  - 白ごはん……………適量
- 【調味料】**
- しょうゆ……………小さじ1
  - オイスターソース……………小さじ1
  - 豆板醤……………小さじ1/2
  - 砂糖……………小さじ1/2

**作り方** ※あらかじめ、ごはんは炊飯しておく。

- ①玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ②ピーマンと赤・黄パプリカを2cm角に切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを炒める。
- ④③に玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑤④に豚ひき肉を加え、火が通ったら②を加えて、さらに炒める。
- ⑥⑤に調味料を加え、サラダほうれん草も加えて炒め、火を止める。
- ⑦フライパンを熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを焼く。
- ⑧器に白ごはんを盛り、⑥を盛り付けて上に⑦のせて完成。

栄養士から  
ひとこと

部活動の前など、パワーを出したい日にぴったりなメニューですね。

おすすめ  
ポイント

信号カラーの夏野菜で彩りを加えたガパオライスです。



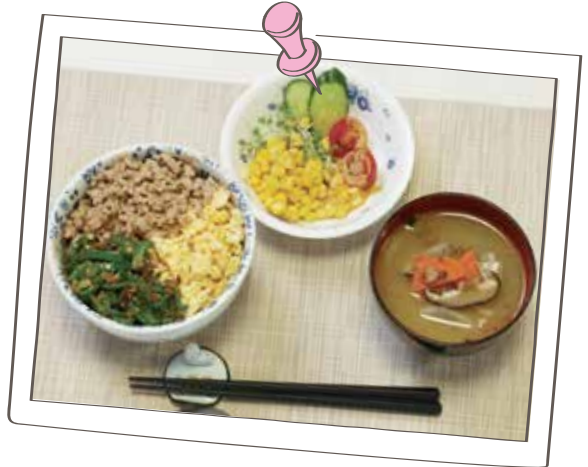
## 銅賞

# 元気もりもりご飯!

高井戸中学校2年 室谷 果歩さん

### 献立

- ・三色ご飯
- ・サラダ
- ・豚汁



## 三色ご飯

### 材料(1人分)

- 麦ごはん……………適量
- 卵……………1個
- 牛乳……………少々
- 塩……………少々
- 豚ひき肉……………100g
- しょうゆ……………少々
- 砂糖……………少々
- みりん……………少々
- ピーマン……………1/2個
- めんつゆ(2倍濃縮)……………少々
- かつお節……………1/3パック
- のり……………1/2枚

### 作り方

- ①白米に麦を混ぜて炊飯する。
- ②ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンに卵を割り入れ、牛乳、塩を加えて混ぜながら熱し、卵そぼろを作り、取り出しておく。
- ④フライパンを熱し、豚ひき肉を炒めて、しょうゆ、砂糖、みりん で味付けをしてから火を止め、取り出しておく。
- ⑤フライパンで②を炒めて、めんつゆで味付けをし、最後にかつお節を加えて火を止める。
- ⑥器にごはんを盛り付け、のりをちぎってのせ、③、④、⑤を盛り付けて完成。

栄養士から  
ひとこと

三色ご飯の緑色部分が、小松菜やほうれん草ではなく、ピーマンを使用したところがいいアイデアですね。

おすすめ  
ポイント

三色ご飯は、栄養価が高い麦ごはんにして中にのりを挟みました。豚汁の出汁は干ししいたけのもどし汁を使いました。免疫力が上がるそうです。



## 銅賞

# 元気モリモリ腸活レシピ

向陽中学校2年 赤柴さん

### 献立

- ・ベーコンエッグ丼
- ・きゅうりとトマトのあえもの
- ・れんこんのきんぴら
- ・具沢山みそ汁
- ・キウイヨーグルト



## ベーコンエッグ丼

### 材料(1人分)

- 白ごはん……………適量
- ブロックベーコン……………30g
- 卵……………1個
- オリーブ油……………適量
- 黒こしょう……………少々

### ベーコンエッグ丼 作り方

- ※あらかじめ、ごはんは炊飯しておく。
- ①ブロックベーコンは食べやすい大きさに切る。
  - ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。
  - ③②のベーコンを円形に広げて、その中に卵を割り入れ、蓋をし、蒸し焼きにする。
  - ④③に黒こしょうをかけ、火を止める。
  - ⑤器にごはんを盛り、④のをせて完成。

## 具沢山みそ汁

### 材料(4人分)

- ごぼう……………1本
- こんにゃく……………1パック(220g)
- 豆腐……………1パック(150g)
- しいたけ……………8個
- キャベツ……………1/8玉
- オクラ……………6本
- だし汁……………適量
- 味噌……………適量

### 具沢山みそ汁 作り方

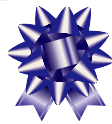
- ①野菜、豆腐をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁と切ったこんにゃくと野菜を入れて煮る。
- ③②に①の豆腐と味噌を入れ、完成。

栄養士から  
ひとこと

品数は多いですが、一つ一つのメニューが簡単に作れるように考えられているところに朝ごはんとしての工夫を感じます。

おすすめ  
ポイント

みそ汁やヨーグルトで腸活ができ、野菜がたくさん食べられておすすめです。



## 特別賞

# タンパク質たっぷりスッキリ朝ごはん

富士見丘中学校2年 なっちゃんさん

### 献立

- ・マグロアボカド丼
- ・卵焼き
- ・サラダ
- ・おみそ汁



## マグロアボカド丼

### 材料(4人分)

- 米……………2合
- マグロ……………1冊(お好みで)
- アボカド……………1個
- 白ごま……………少々
- 白ねぎ……………少々
- 【調味料】
- しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1

### マグロアボカド丼 作り方

- ※あらかじめ、ごはんは炊飯しておく。
- ①マグロとアボカドを一口大にカットする。
  - ②【調味料】を混ぜ合わせ、①を入れて10分ほど漬け込む。
  - ③器にごはんを盛り、②のをせる。
  - ④③の上に白ごまと、刻んだ白ねぎをトッピングして完成。

## サラダ

### 材料(4人分)

- 蒸し鶏(サラダチキン)……………80g
- オクラ……………40g
- キムチ……………80g
- のり……………少々

### サラダ 作り方

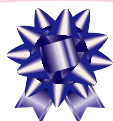
- ①オクラを茹でて食べやすい大きさに切り、蒸し鶏を小さめにちぎる。
- ②①のオクラと蒸し鶏、キムチ、のりを器に盛り付けて完成。

栄養士から  
ひとこと

丼ものメニューは栄養バランスが偏ることが多くなりがちですが、副菜でうまくバランスが取れていますね。

おすすめ  
ポイント

日常で摂りづらいカルシウムをしらすやわかめで補ったり、タンパク質やビタミンのバランスを考えたりできたと思います。色のバランスがきれいなのもポイントです！



## 特別賞

# 朝から栄養たっぷり

高円寺中学校2年 あやのさん

### 献立

・塩こんぶと枝豆のまぜご飯

・トマトのサラダ

・豚汁

## 塩こんぶと 枝豆のまぜご飯

### 材料(4人分)

ごはん……………茶碗4杯分  
塩こんぶ……………20g  
枝豆……………70g  
白ごま……………少々

## トマトのサラダ

### 材料(4人分)

トマト……………2個  
玉ねぎ……………1/2個  
大葉……………少々  
【調味料】  
酢……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1/2  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々  
サラダ油……………大さじ1/2



### 塩こんぶと枝豆のまぜご飯 作り方

- ①枝豆を塩茹でし、さやから出す。(塩は分量外)
- ②ごはんには枝豆と塩こんぶ、白ごまを混ぜて完成。

### トマトのサラダ 作り方

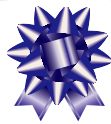
- ①トマトは8等分に切り、更にその半分に切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。
- ③大葉は刻んでおく。
- ④【調味料】を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。
- ⑤器に④を盛り付けて、③をのせて完成。

栄養士から  
ひとこと

様々な食材がふんだんに使われていて、カラフルで食欲がそそられますね。

おすすめ  
ポイント

一品一品に緑黄色野菜を入れたため、見栄えが良い上に栄養素が多い点です。



## 特別賞

# さっぱり夏野菜de朝ごはん

高円寺中学校2年 しろさん

### 献立

- ・具だくさんおにぎり(2種)
- ・モロヘイヤの梅和え
- ・もずく酢スープ



## 具だくさんおにぎり(2種)

### 材料(2個分)

- ①
- もち麦入り白ごはん……………1/2膳
  - 大葉……………1枚
  - しらす……………10g
  - 白ごま……………少々
  - 柴漬け……………少々
- ②
- もち麦入り白ごはん……………1/2膳
  - 枝豆(塩ゆでしたもの)………10粒
  - ペビーチーズ……………1個
  - 塩こんぶ……………適量

### ①作り方

- ※もち麦入り白ごはんは、あらかじめ炊飯しておく。
- ①大葉は千切りに、柴漬けはみじん切りにする。
  - ②①をしらす、白ごまと一緒にごはん混ぜ、食べやすい大きさに握り完成。

### ②作り方

- ※もち麦入り白ごはんは、あらかじめ炊飯しておく。
- ①ペビーチーズを1cm角に切る。
  - ②①を枝豆、塩こんぶと一緒にごはん混ぜ、食べやすい大きさに握り完成。

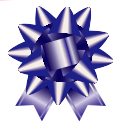
栄養士から  
ひとこと

夏の暑い時期に火を使わず調理できる、というコンセプトが素晴らしいですね。

おすすめ  
ポイント

暑くて食欲がない夏の朝にも、お酢や梅干しなどのすっぱり食材を使って食欲が増進するように考えました。また、火を使わずに作れるので簡単です。





## 特別賞

# さつまいもごはんと栄養満点の朝ごはん

大宮中学校2年 佐藤 唄さん



### 献立

- ・さつまいもごはん
- ・ベーコンキャベツの卵炒め
- ・ほうれん草のおひたし
- ・きゅうりのつけもの
- ・おみそ汁

## さつまいもごはん

### 材料(1合分)

- 米……………1合
- さつまいも……………小1本
- 塩……………小さじ1
- ごま塩……………適量

### さつまいもごはん 作り方

- ①米をよく洗い炊飯器に入れる。
- ②①に1合の目盛りまで水を入れ、塩を加え30分ほどつけておく。
- ③さつまいもを一口サイズに切り、②に入れる。
- ④炊飯し、器に盛り付けてお好みでごま塩を振って完成。

## ベーコンキャベツの卵炒め

### 材料(1人分)

- キャベツ……………3枚
- ベーコン……………40g
- 卵……………1個
- 塩こしょう……………少々
- 粉コンソメ……………少々

### ベーコンキャベツの卵炒め 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに、ベーコンは細切りに切る。
- ②熱したフライパンに油(分量外)を薄くひき、①を入れて炒める。
- ③②に塩こしょう、粉コンソメをかけて、さらに炒める。
- ④③に卵を割り入れ、さっとかき混ぜてから火を止めて完成。

栄養士から  
ひとこと

一つ一つのお料理にそれぞれ時短できるテクニックが使われていて、忙しい朝にぴったりですね。

おすすめ  
ポイント

野菜たっぷりて栄養満点です！

## プロの一皿

# 豆腐ステーキ 3種のお豆とアンチョビのペペロンチーノ

グリルマリノ



### 材料(2人分)

焼き豆腐	1丁
オリーブ油(ピュアオイル)	小さじ1
【ペペロンチーノソース】	
豆水煮缶	各30g
(ひよこ豆・レッドキドニー・白いんげん豆)	
ミックスカットきのこ	60g
(しめじ・エリンギ・えのき)	
アンチョビ	20g
にんにく	10g
トマト	80g
鷹の爪	1本
白ワイン	小さじ1
オリーブ油(ピュアオイル)	大さじ1
小ねぎ	少量
塩・黒こしょう	適量
オリーブ油(バージンオイル)	小さじ1

- 準備**
- ・焼き豆腐1丁は横3カット、縦1カットをして1/8のサイズに切る。
  - ・トマトは5mm～1cmの角切りにする。
  - ・にんにくは厚めにスライスする。
  - ・3種類の豆は、ざるなどで水気をよく切っておく。

### 作り方

- ①熱したフライパンにオリーブ油(ピュアオイル)を入れ、あらかじめ塩と黒こしょうを振った焼き豆腐を入れ、両面焼いて色を付ける。
- ②①のフライパンにソース用のオリーブ油(ピュアオイル)を入れ、スライスしたにんにくを入れてキツネ色になったら刻んだアンチョビを入れ、軽く火を入れる。
- ③アンチョビの香りが出てきたら、②に鷹の爪とカットきのこを入れて白ワインを加え、3種類の豆とトマトを入れて蓋をして、きのこに火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④蓋を取り、5～8分程度炒め、火が通ったら皿に豆腐を先に並べ、上に具をかける。
- ⑤④に小ねぎをちらし、軽くオリーブ油(バージンオイル)をかけて完成。

### おすすめポイント

忙しい朝なので、1つのフライパンで調理ができ、キノコにだけ火が通ればいいので、10分程度でできる時短料理です。お豆腐は焼き豆腐を使うことで水分をあらかじめ切る必要はなく、開けてすぐに使用することができます。注意としては、アンチョビは塩分が高めなので、お豆腐への塩・黒こしょうは軽めに、ペペロンチーノソースに塩を振るときには味を確認してからにしてください。(ペペロンチーノソースに塩を加えなくても美味しく仕上がります。)

# JAさんの一皿

## ズッキーニのピザ

JA東京中央杉並中野地区 女性部



### 材料(4人分)

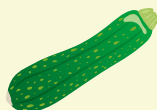
- ズッキーニ……………1.5本(300g)
- ロースハム……………2枚
- ジャガイモ……………200g
- オリーブ油……………適量
- とろけるチーズ……………100g
- 塩こしょう……………少々

### 作り方

- ①ズッキーニを5mm幅に輪切りにする。ジャガイモは皮をむいて2~3mmの薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、①を炒め焼きにし、塩こしょうを振る。
- ③ハムを8等分に切り、耐熱皿に②を薄く広げ、ハム、とろけるチーズの順に上へのせ、オーブントースターで4~5分焼く。
- ④チーズが溶けたら完成。

おすすめ  
ポイント

1人分で75gの野菜を食べられる料理です！



# プロの卵の一皿

## 全粒粉彩りサンドウィッチ

東京家政大学 学生



### 材料(1人分)

全粒粉パン	6枚切り2枚
トマト	30g
きゅうり	50g
レタス	30g
ほうれん草	40g
にんじん	40g
卵	1個
塩	少々
ツナ缶(水煮)	60g
マヨネーズ	10g
こしょう	少々
マーガリン	10g

### 作り方

- ①パンにマーガリンを塗る。
- ②きゅうりをいちょう切り、トマトを輪切り、にんじんを細切り、ほうれん草は茹で、3cm幅に切る。
- ③卵は目玉焼きにし、塩を振る。
- ④ツナとマヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑤具材をすべてパンにはさみ、半分に切ったら完成。

#### おすすめポイント

不足しがちな鉄分\*も補える、朝からモリモリ食べられるサンドウィッチです！  
色鮮やかな野菜をふんだんに使用しました。これ一つで一日に必要な野菜の約半分を摂ることができます。

※全粒粉パン、ほうれん草より

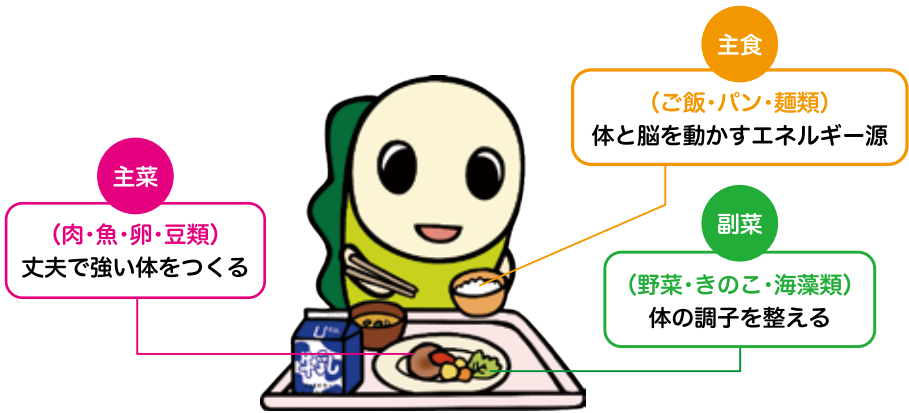
知ってた？

## 朝ごはんは脳とからだが目覚める！

寝ている間、おやすみをしている脳とからだは、朝ごはんを食べることで目覚めます。脳にとって、主なエネルギー源は、ご飯やパンに含まれるブドウ糖です。ご飯やパンなどの主食をしっかりとることで、脳にエネルギーが届けられます。

また、主食だけではなく、肉・魚・卵・豆を使った料理(主菜)と野菜・きのこ類などを使った料理(副菜)が揃えば、さらにカンペキ！

バランスのよい朝ごはんは、良い1日のスタートダッシュをきりましょう。



主催  
すぎなみ食育推進実行委員会