

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

2019
優秀作品集

プロの一皿! 朝ベジ料理! 付き



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

2019
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、令和元年度は杉並区在学在住の中学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、605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ものなど、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、お勧めしたい野菜料理をこの献立集では紹介させていただきます。

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、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。



すぎなみ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

彩り鮮やか健康朝ご飯！

和田中学校2年 愛史さん

献立

- ・豆腐の卵とじ丼
- ・トマトのマリネ
- ・きゅうりと鯖缶の酢の物
- ・みそ汁



トマトのマリネ

材料(2~3人分)

- トマト……………2個
- 玉ねぎ……………1/2個
- ①ごま油……………大さじ1
- ②ポン酢……………大さじ2

作り方

- ①トマトを8等分のくし切りに、玉ねぎを薄切りにする。
- ②①を和える。

きゅうりと鯖缶の酢の物

材料(2~3人分)

- きゅうり……………2本
- 鯖水煮缶……………1缶
- すし酢……………適量

作り方

- ①きゅうりを薄い輪切りにする。
- ②ボウルにきゅうりと鯖缶を入れ、すし酢で和える。

栄養士からひとこと

鯖缶を使った工夫の光る、野菜をたっぷり使用した献立です。

料理に彩りの良い野菜を選ぶことで見栄えが良くなるようにしました。

おすすめポイント



銀賞

五輪が待ちきれない!! 朝ごはん

宮前中学校2年 ユウゴさん



献立

- ・五輪パン
- ・サラダ
- ・ポタージュスープ

五輪パン

材料(1人分)

- マフィン……………1個
- バター……………少々
- とろけるチーズ……大さじ2
- うずら卵……………2個
- オクラ……………3切れ
- ④ ナス……………2切れ
- ドライオリーブ…2切れ
- ミニトマト……………1個

作り方

- ①オクラとドライオリーブは輪切り、ナスはいちょう切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②マフィンにバターを塗り、とろけるチーズを外側に沿ってのせる。
- ③④を五輪に見立てて並べる。
- ④オーブントースターで約5～10分焼く。

栄養士からひとこと

カラフルな楽しいメニューで、食欲アップが期待できる組み合わせです。

おすすめポイント

五つの食材を使い五輪旗に見立てたパンを作れたところ。青い食材がなかなか思いつかず苦心しました。

銀賞

朝から元気に！彩り華やか朝食

天沼中学校2年 あおいさん



献立

- ・ほうれん草とのりの
白ごま和えごはん
- ・おみそ汁
- ・オムレツ
- ・トマトとしらすと
ブロッコリーのサラダ

ほうれん草とのりの白ごま和えごはん

材料(1人分)

- ご飯……………一杯
- 白ごま……………少々
- ほうれん草……………たっぷり
- 味のり……………お好みで

作り方

- ①ほうれん草を茹でて、水気を取り、適当な長さに切る。
- ②ご飯に①のほうれん草と白ごま、味のりを混ぜる。

栄養士からひとこと

主食・主菜・副菜が揃っていて、栄養のバランスがいい献立です。

ごはんにごまを混ぜて鉄分不足にならないようにしました。また、ビタミンCが豊富なブロッコリーは、食べやすい豆腐とのサラダにしました。

おすすめポイント

銅賞

カラフルベジタブル

高井戸中学校2年 楓香さん

献立

- ・トースト
- ・サラダ
- ・コンソメスープ
- ・オレンジ



トースト

材料(1人分)

- 食パン……………1枚
- ズッキーニ……………1/3本
- プチトマト……………4個程度
- バター……………適量
- チーズ……………適量

作り方

- ①食パンにバターを塗り、チーズをふりかける。
- ②①の上に薄切りしたミニトマトとズッキーニを交互において焼く。

栄養士からひとこと

野菜を複数の料理に使い、野菜を無駄なくしっかり食べることができます。

おすすめポイント

余った野菜ももう一つのメニューに使いました。オレンジ以外、野菜を全ての料理に使うことができました。

銅賞

野菜でリフレッシュ朝食

和田中学校2年 千花さん



献立

- ・しらすパン
- ・ポトフ
- ・フルーツヨーグルト
- ・トマトのスムージー

ポトフ

材料(1人分)

- にんじん……………1/4本
- じゃがいも……………1/3本
- 玉ねぎ……………1/4本
- セロリ……………1/4本
- ソーセージ……………1本
- 水……………250cc
- コンソメ……………1/5個
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 油……………少々

作り方

- ①にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、セロリを食べやすい大きさに切る。
- ②油をひいて、にんじんと玉ねぎを炒める。
- ③水を入れ煮たら、じゃがいもとセロリ、ソーセージ、コンソメを入れて、さらに煮る。
- ④塩とこしょうで味を調える。

栄養士からひとこと

しらすをパンに使うことで、不足しがちなカルシウムをとることができます。

おすすめポイント

冷蔵庫にあるものを使って、彩りが良く朝から食べやすい献立にしました。



銅賞

地球に！体に！やさしい中華風朝ご飯

松溪中学校2年 あかるさん

献立

- ・鶏胸肉のお粥
- ・玉子のオイスターソース
野菜炒め
- ・きゅうりの和え物
- ・桃のヨーグルトかけ



玉子のオイスターソース野菜炒め

材料(1人分)

- 卵……………1個
- にんじん……………1/4本
- ピーマン……………1/4個
- 玉ねぎ……………1/4玉
- 白菜……………1枚
- ごま油……………小さじ1
- オイスターソース…大さじ1

作り方

- ①にんじんとピーマンは短冊切り、玉ねぎはくし形切りにし、白菜は適当な大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、切った野菜を入れて炒める。
- ③オイスターソースで味をつけ、最後に溶き卵をかけ炒める。

●栄養士からひとこと●

食品ロスを意識して、無駄なく食材を使い切る工夫がある献立です。

なるべく食品ロスの出ない野菜を使い、にんじんは皮も使いました。朝ごはんなので、お腹に優しいお粥にしました。鶏胸肉で夏バテ予防です。

おすすめポイント

特別賞

夏バテ防止朝ごはん

東田中学校2年 琢磨さん

献立

- ・ご飯
- ・豚肉と大根のゆず胡椒炒め
- ・トマトのかき玉スープ
- ・ササミときゅうりの
梅塩昆布和え
- ・しょうがおかかオクラ納豆



豚肉と大根のゆず胡椒炒め

材料(4人分)

- 豚肉……………300g
- 大根……………1/2本
- ネギ……………1本
- 油……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 料理酒……………大さじ1
- ④ 鶏がらスープの素…大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- ゆず胡椒……………小さじ1弱

作り方

- ①大根を洗って皮をむき、3mmくらいのいちよう切りにする。
- ②ネギを5mmくらいに切る。
- ③フライパンに油を熱し大根を炒め、蓋をして2~3分蒸し焼きにして、大根に火を通す。
- ④大根が少し透明になったら蓋を取り、豚肉を入れて炒める。
- ⑤塩胡椒して炒める。
- ⑥火が通ったらネギと④の調味料を入れて混ぜる。ゆず胡椒を調味料に溶かすように混ぜる。

栄養士からひとこと

野菜をおいしく食べるための味付けの工夫がたくさんあります。

おすすめポイント

夏バテ予防や疲労回復に良い食材を多く使いました。梅やゆずを使い、さっぱりと食べやすいようにしました。



特別賞

朝からガツンと男ベジ飯

高井戸中学校2年 タピオカさん

献立

- ・ご飯
- ・牛肉の甘辛炒め
- ・かぼちゃの煮つけ
- ・ゆでブロッコリー
- ・みそ汁
- ・梨



牛肉の甘辛炒め

材料(2人分)

- 牛肉……………180g
- 玉ねぎ……………1/4個
- 酒……………少々
- 油……………少々
- 醤油……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②フライパンに油をひき、火をつける。
- ③牛肉を炒める。
- ④酒、醤油、砂糖を加える。

かぼちゃの煮つけ

材料(2人分)

- かぼちゃ……………1/8個
- 砂糖……………大さじ1/2
- 醤油……………大さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃを切る。
- ②鍋にかぼちゃを入れ、砂糖大さじ1/2入れる。
- ③醤油と水を8分目まで入れる。
- ④火をつけ蓋をして15分煮る。
- ⑤蓋を取って水分をとばす。

栄養士からひとこと

ボリューム満点で朝からがっつり食べて元気の出る献立です。

夏の暑いときに肉を食べると、元気にスタートが切れ、野菜で栄養をとれるので健康に過ごせます。

おすすめポイント

特別賞

栄養しっかり朝食

杉森中学校2年 零さん

献立

・ごはんピザ

・サラダ

・フルーツ入り

ブルーベリーヨーグルト



ごはんピザ

材料(1人分)

ごはん……………1合くらい
ピーマン……………1/2個
ピザソース……………大さじ2
チーズ……………お好み
ソーセージ……………1本

作り方

- ①ごはんをボウルに入れてマッシャーでつぶす。
- ②好きな形に平らに作る。
- ③220℃で7分オーブントースターで焼く。
- ④③にピザソースを塗り、チーズをのせ、カットしたピーマン・ソーセージをのせる。
- ⑤もう一度オーブントースターで220℃で7分焼く。

●栄養士からひとこと●

ごはんをピザにするなど
アイデアが光る献立です。

小麦アレルギーの人でもピザを食べられるようにしました。朝からしっかりと五大栄養素を摂れるようにし、朝から元気もりもり！

おすすめ
ポイント

プロの一皿

ヘルシーメニュー店

野菜とチーズたっぷりケーキサレ

アトリエ カノン

(西荻北4-15-13 ☎5938-1870)



材料(4人分)

- トマトジュース……………100cc
- オリーブオイル……………50cc
- とろけるチーズ……………お好みで
- 砂糖……………大さじ1
- 卵……………2個
- ベーコン……………4~5枚
- バジル……………適量
- ナス……………1本
- プチトマト……………6個
- 玉ねぎ……………1/2個
- グリーンピースや枝豆の緑色の野菜…大さじ2
- 塩・こしょう……………適量
- ① [小麦粉……………100g
- [ベーキングパウダー…小さじ1
- ①を一緒にふるっておく。

作り方

- ①野菜とベーコンを食べやすい大きさにカットしてフライパンで炒める。塩・こしょうでしっかり味付ける。
- ②ボウルに卵とオリーブオイル、トマトジュース、砂糖を入れ混ぜる。その中に①を入れ、さっくりと混ぜる。①を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオイルをまわし入れて②の生地を流し、中火で焼く(焦げないように火加減を調節してください)。ひっくり返して、とろけるチーズをたっぷりのせて蓋をして焼く。チーズが溶けて焼き色がついたら出来上がり！仕上げにバジルをふりかける。
- ④食べやすい大きさにカットする。

おすすめ
ポイント

トマトジュースや野菜ジュースを上手に使うとレパートリーが広がり、野菜がたくさんとれますよ。

●店主からひとこと●

ケーキサレはフランスのおそうざい。イメージは甘くないケーキ。本来はオーブンで焼きますが、手軽にできるようフライパンレシピにしました。いろいろな野菜を炒めて手軽におしゃれな朝食を作りましょう。



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

たっぷりお野菜 こうじ煮込み

kipferl(キプフェル)

(阿佐谷南3-3-3 Y.S.Kビル1階C室 ☎5335-7059)

材料

塩こうじ
国産干しいたけ

大根
れんこん
たけのこ
にんじん
かぶ
里芋
生しいたけ
しめじ
まいたけ
えのき
エリンギ
白菜
長ネギ
ぎんなん
冬瓜
いんげん
水煮大豆
こんにゃく
油揚げ

季節に応じてお好みの食材で。



作り方

- ①干しいたけを2~3時間天日干しにしたあと、軽くゆすいで、冷蔵庫で一晩戻す。
- ②戻したしいたけの石づきをはずし、薄切りか四つ割りなど好みにカット。しいたけの戻し汁が重要なので、全量とっておく。
- ③その他の材料を適当な大きさにカット。
- ④大きな鍋にしいたけの戻し汁を入れ、準備した材料を順番に煮る。戻し汁が冷たいうちから煮る野菜(根菜類)を入れ、汁が沸いてきたら他の材料(葉物など)を入れて、塩こうじを加える。
- ⑤味が足りなければ、醤油や塩で味を調える。
- ⑥食べる直前に青味(ネギや小ネギなど)や薬味(ゆず皮や山椒など)を添える。

おすすめポイント

たくさんの野菜、きのこなどからたっぷり出汁が出るので味は最少でOK。ごはんにかけてたり、煮込みうどんにしたり、作り置きですぐに大量の野菜が楽しめます。

●店主からひとこと●

肉や魚を使わなくても、しっかりとした出汁は素材が持っています。出汁の素やうま味調味料に頼らず、自然の出汁(旨み)を活かしましょう。



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

野菜たっぷりゴーヤの肉詰め

KUU-空一

(南荻窪2-5-14 ☎3333-2553)



材料(2人分)

ゴーヤ	1/2個(170g)
セロリ	80g
にんじん	80g
豚のひき肉	70g
ソース	適量
トマトケチャップ	適量
小麦粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ①ゴーヤを1cm程の厚さに輪切りにし、種とわたを取って内側に小麦粉をつける。
- ②豚のひき肉をよく練り、ゴーヤに詰め、両面に小麦粉をつける。
- ③セロリ、にんじんは1cm×5cm程の拍子木切りにする。
- ④大きめのフライパンに油を入れ熱し、②を並べて両面に少しだけ焼き色を付け、
③の野菜を入れて水を加え、蓋をして弱火で5分程度蒸し焼きにする。途中で確認して、水が不足したら加える。
- ⑤野菜に火が通ったら、残った水分は煮詰めてトマトケチャップとソースで味付けをする。

おすすめ
ポイント

大きく切った野菜はジューシーで甘く
感じます。醤油味で和風もOK！

●店主からひとこと●

フライパン1つで出来るので
忙しい朝にピッタリです。



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

タラとレタスの蒸し煮 アンチョビ風味

イタリア料理 ラ・ガッリーナ

(荻窪5-24-7 荻窪ビル1階 ☎3392-9855)



材料(2人分)

- タラ又は塩タラの切り身…2切れ
- レタス……………1/2玉
- ミニトマト……………6個
- アンチョビ……………2枚
- オリーブオイル……………適量
- 塩……………少々
- イタリアンパセリ又はパセリ…適量

作り方

- ①レタスを洗ってから、半分の量のレタスをフライパンに1枚ずつ敷くように並べる。
- ②その上に塩をふったタラをのせ、刻んだアンチョビを散らす。
- ③半分に切ったミニトマトを周りに散らす。
- ④残りのレタスでタラをかぶせるようにのせる。
- ⑤それらの1/3が浸るくらいの水を入れる。
- ⑥フライパンに蓋をして、5～6分中火で魚に火を入れる。
- ⑦味を調べて、少し深さのあるお皿に盛り付ける。仕上げに、オリーブオイルをかけ、パセリを散らして完成。

おすすめ
ポイント

朝食ということで食べやすく消化にも良いです。身近な食材で、なおかつフライパン1つで誰でも簡単にでき、アレンジもしやすいです。

店主からひとこと

イタリア(ヨーロッパ)では塩タラをよく使い、家庭料理には欠かせない食材の1つです。



プロの一皿

ヘルシーメニュー店

ほうれん草とトマトの卵炒め

5つのパンと二匹の魚
(和田1-40-5 ☎3381-7236)



材料(2人分)

- ほうれん草……………1/2束(80g)
- トマト……………中2個(200g)
- 卵……………2個(100g)
- ベーコン……………40g
- オリーブオイル……………大1/2
- 塩こしょう……………少々(0.3g)
- 酒……………大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は3cmの長さに切り、トマトは横に半分に切って8等分のくし切り。ベーコンは5mm幅に切り、卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン・ほうれん草・トマトの順に炒め、火が通ったら酒を加えて、アルコール分を飛ばす。
- ③塩こしょうで味を調べてから卵を回し入れ、さっくり混ぜて出来上がり。

おすすめ
ポイント

忙しい朝にほうれん草・トマトなどザクザク切って、オリーブ油で炒めて、サッとできます。副菜としての野菜もしっかり補えますが、卵・ベーコンも入りますので、主菜になる一品です！

●店主からひとこと●

ベーコンの代わりにシーチキンまたはコーンでも…。レパートリーが増えて、1週間メニューになりますよ！



プロの一皿を教えてくれた ヘルシーメニュー店に行ってみよう!

アトリエ カノン

西荻北4-15-13

ヘルシーメニュー(野菜たっぷり)
野菜とひき肉のスパイシー
カレー サラダセット



イタリア料理 ラ・ガッリーナ

荻窪5-24-7 1階

ヘルシーメニュー(元氣御膳)
大山鶏胸肉と彩り有機野菜
温泉卵のサラダ



kipferl(キプフェル)

阿佐谷南3-3-3 1階C室

ヘルシーメニュー(野菜たっぷり)
日替わりランチ



KUU-空-

南荻窪2-5-14

ヘルシーメニュー(減塩)
ブロッコリーと天然海老の
トマトソースパゲッティ



5つのパンと二匹の魚

和田1-40-5

ヘルシーメニュー(栄養バランス)
日替わり定食



※営業時間等は直接お店にお問い合わせください。

たくさんのご参加 ありがとうございました

今年度は605作品と、
たくさんのご参加がありました。
優秀作品として掲載したメニュー以外にも
素敵な朝ベジごはんがたくさんありました！



朝ごはんをしっかりと食べて 勉強もスポーツもパワーアップ!

みなさんは朝ごはんを食べていますか？

勉強にスポーツに、忙しい毎日の朝。

朝ごはんを食べるより、もうすこし寝ていたい。

ダイエット中だから抜いちゃおう。

そんな気持ち、すごく分かります。

でも…これから勉強やスポーツ、様々なことを頑張っていく
中学生のみなさんこそ、朝ごはんは大切なんです！



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の良い1日のスタートダッシュをきりましょう。

主菜

(肉・魚・卵・豆類)
丈夫で強い体をつくる

主食

(ご飯・パン・麺類)
体と脳を動かすエネルギー源

副菜

(野菜・きのこ・海藻類)
体の調子を整える





主催:すぎなみ食育推進実行員会