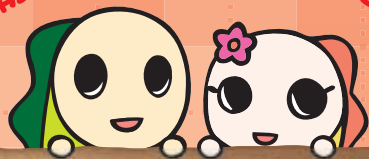


朝ごはんが元気な一日を



主催
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



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

2021
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3年度は杉並区在住の中学2年生を対象として3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、658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。

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くと幸いです。

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。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

まごわやさしい冷やしご飯

井草中学校2年 HARUさん

献立

- ・冷やしご飯
- だし・なめたけ煮・
- オクラのおかかあえ・
- こんぶのつくだ煮・
- 納豆・たたき梅・
- だし汁
- ・さつまいものレーズン煮



だし(山形の郷土料理)

材料(4人分)

- きゅうり……………1/2本
- なす……………1/2本
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんじん……………1/4本
- がごめ昆布……………大さじ1
- 大葉……………2枚
- 梅酢……………大さじ1
- ④ しょうゆ……………小さじ1
- こぶ茶……………小さじ1/2

作り方

- ①すべての野菜をみじん切りにする。
- ②④の調味料を合わせる。
- ③①、②をボウルに入れて和える。
- (④ご飯の上に盛り付ける。)

☆だし、なめたけ煮、オクラのおかかあえ、こんぶのつくだ煮、納豆、たたき梅をご飯にのせ、だし汁をかけて食べる。

栄養士からひとこと

手早く作れて食べやすく、体に優しい食材を使った工夫が素晴らしい！暑い夏の朝でも、さっぱり食べられますね。

夏の食欲のない朝でも冷たくてさっぱり食べられるところ、栄養たっぷりなところがポイントです！前日に具を作っておけば朝はのせるだけで簡単に食べられます。

おすすめポイント



銀賞

さっぱり!夏野菜そうめん

向陽中学校2年 らるさん



献立

- ・夏野菜そうめん
- ・冷ややっこ
- ・納豆

夏野菜そうめん

材料(2人分)

- そうめん……………200g
- オクラ……………3本
- なす……………1本
- トマト……………1個
- アボカド……………1個
- きゅうり……………1本
- コーン缶……………1/2缶
- しそ……………適量
- ちりめんじゃこ……………適量
- めんつゆ……………180ml

作り方

- ①鍋にお湯を沸かしておく。
- ②トマト、アボカド、きゅうりは一口大に切っておく。
- ③沸いたお湯に、そうめん、オクラ、なすを入れ、2分間茹でる。
- ④茹で終わったらお湯を切り、オクラ、なすを一口大に切る。
- ⑤器にそうめんを盛り、切った野菜、コーン、しそ、ちりめんじゃこをのせる。
- ⑥めんつゆをかける。

栄養士からひとこと

夏野菜をたっぷり使い、カリウムがたくさん摂れる献立です。そうめんと野菜と一緒に茹でる時短の工夫が光ります。

朝にさっぱり食べられるようにそうめんにしました。夏野菜を多く使い、季節を感じられるようにしました。また、トマトやコーンなど彩りにも気を付けたメニューにしました。

おすすめポイント

銀賞

にんじんパンケーキとアサイーのスムージー

天沼中学校2年 パンケーキさん



献立

- ・にんじんとはちみつ
パンケーキ
- ・焼きベーコン
- ・サラダ
- ・アサイースムージー

にんじんとはちみつのパンケーキ

材料(2人分)

- にんじん……………1本
- ホットケーキミックス…150g
- 卵……………1個
- 牛乳……………100ml
- はちみつ……………適量
- 砂糖……………適量
- バター……………適量

作り方

- ①にんじんをすりおろす。
- ②ホットケーキミックス、卵、牛乳をボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③中火で熱したフライパンにバターをひき、生地を流し入れる。
- ④弱火にして蓋をし、表面に穴が出てきたらひっくり返す。
- ⑤お皿に盛り付け、砂糖をふり、はちみつをかける。

栄養士からひとこと

にんじんを丸ごと一本すりおろしたパンケーキには、野菜の栄養がたっぷり入っています。見た目も可愛くオレンジ色に仕上がっており、カラフルで楽しい献立です。

彩りがよくなるようにしました!パンケーキやスムージーで、野菜が苦手な人でも美味しく食べられるように工夫しました!

おすすめポイント

銅賞

栄養満点な朝ごはん

杉森中学校2年 やまとさん

献立

- ・トースト
- ・たこ焼き風おやき
- ・目玉焼き
- ・サラダ



サラダ

材料(1人分)

- トマト……………1個
- きゅうり……………1本
- キャベツ……………1/16玉
- コーン……………20g
- お好みのドレッシング……………適量

作り方

- ①トマトは薄切り、きゅうりは角切り、キャベツは大きめのみじん切りにする。
- ②お皿に、キャベツ、きゅうり、トマト、コーンの順に盛り付ける。
- ③お好みのドレッシングをかける。

たこ焼き風おやき

材料(1人分)

- たこ焼き粉……………50g
- 卵……………1個
- 水……………100ml
- 小エビ……………少々
- ねぎ……………少々
- 天かす……………少々
- 油……………少々

作り方

- ①たこ焼き粉、卵、水を混ぜる。
- ②卵焼き用フライパンに油を熱し、生地を焼きながら、小エビ、ねぎ、天かすを加える。

栄養士からひとこと

シンプルな献立ながら、卵焼き器で作ったたこ焼き風のおやきが特に目立ちます。手軽に作れる工夫が素晴らしいですね。

彩り豊かで、見た目が良くなるようにしました！

おすすめポイント

銅賞

夏のさっぱり朝ごはん

向陽中学校2年 みことさん

献立

- ・さっぱり塩そうめん
- ・梅干しで作る大根
- サラダ
- ・にんじんのごまみそ炒め



梅干しで作る大根サラダ

材料(1人分)

- 大根……………1/4本
- 大葉……………2枚
- 梅干し……………2個
- かいわれ大根……………適量
- みりん……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ①大根の皮をむき、太めの千切りにする。
- ②大葉を細めの千切りにする。
- ③ボウルにみりん、オリーブオイルを入れ、梅干しをほぐしながら入れる。
- ④野菜を加えて混ぜ、梅干しの種を取り除く。
- ⑤お皿に盛り、かいわれ大根をのせる。

栄養士からひとこと

そうめんに合わせて、2種類の副菜があり、野菜がたっぷり食べられます。暑くて食欲がない時でもしっかり食べることができそうな献立です。

時短で作れる、夏にぴったりのさっぱりしたものを作りました。

おすすめポイント

銅賞

やさしいヘルシー朝ご飯

松溪中学校2年 凧さん



献立

- ・洋風卵雑炊
- ・ポテトチーズ
- ・サラダ
- ・フルーツヨーグルト

洋風卵雑炊

材料(1人分)

- ご飯……………茶碗1杯
- にんじん……………1/2本
- ウインナー……………3本
- 卵……………1個
- 固形コンソメ……………2個

作り方

- ①にんじんは乱切り、ウインナーは薄切りにする。
- ②鍋に水、コンソメ、にんじんを入れて火にかける。
- ③沸騰したらご飯、ウインナーを入れる。
- ④煮えたら溶き卵を回し入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたら出来上がり。

●栄養士からひとこと●

にんじんなどのごろごろ具材の食べ応えのある雑炊です。コンソメスープの香りが朝の食欲を刺激する素敵な献立です。

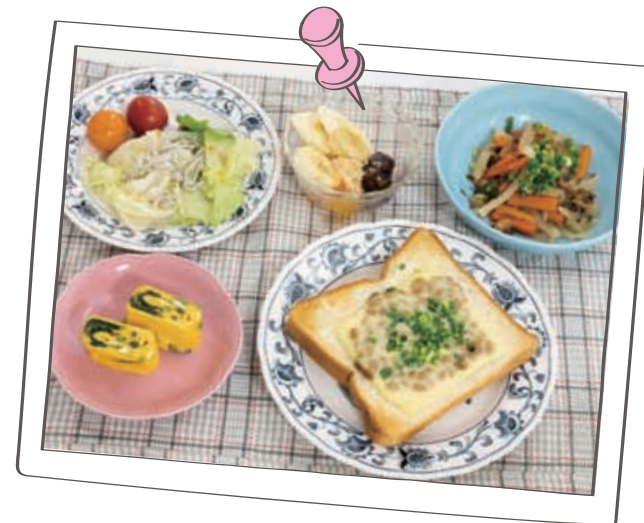
おすすめポイント

いろいろな食材をバランスよくメニューに組み込むことができたと思います。彩りを良くし、朝から食欲がわくようにしました。

特別賞

栄養バランスきっちり朝ごはん

井荻中学校2年 井口 結亜さん



献立

- ・納豆チーズトースト
- ・ほうれん草入り卵焼き
- ・野菜と鯖缶の炒め物
- ・しらすサラダ
- ・フルーツのあんこ添え

野菜と鯖缶の炒め物

材料(1人分)

- にんじん……………1/4本
- 大根……………1/8本
- 鯖味噌煮缶……………1/4缶
- 油……………少々
- めんつゆ……………小さじ1

作り方

- ①にんじんと大根を1cm幅の千切りにする。
- ②①を電子レンジに1分間かける。
- ③フライパンに油を熱し、にんじん、大根を炒める。
- ④鯖缶を入れ、さらに炒める。
- ⑤めんつゆを回しかけ、軽く混ぜる。

●栄養士からひとこと●

鯖缶を使った炒め物は、鯖缶の味付けを使うことで作りやすく工夫されています。タンパク質もしっかり摂れる元気献立です。

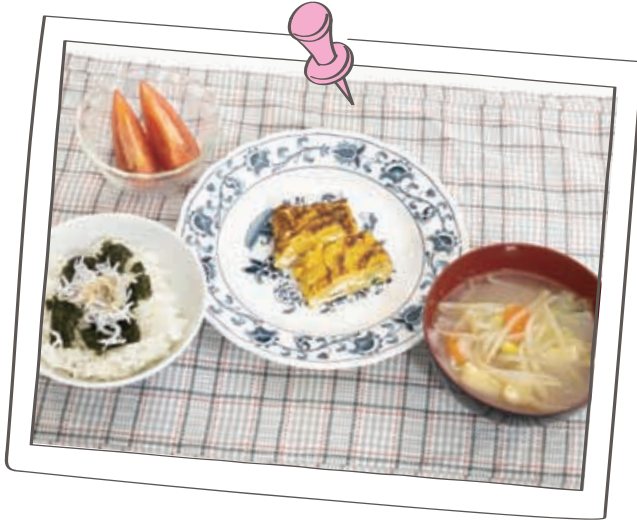
おすすめポイント

五大栄養素や食塩などを約1/3日分の量を摂取できる料理にしました。

特別賞

手軽に！おいしい朝ごはん

高井戸中学校2年 スギナミさん



献立

- ・しらすとのりのご飯
- ・ねぎ入りたまご焼き
- ・トマト
- ・みそ汁

みそ汁

材料(1人分)

- キャベツ……………1枚
- にんじん……………1/8本
- もやし……………1/4袋
- コーン……………大さじ1
- 油あげ……………1/4枚
- 鶏ガラスープの素……小さじ1
- みそ……………大さじ山盛り
- バター……………5g

作り方

- ①野菜を洗い、キャベツ、にんじん、油あげを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に鶏ガラスープの素と水、①を入れ、熱する。
- ③具材に十分に火が通ったら、もやしとコーンを入れる。
- ④味噌とバターを溶かす。

●栄養士からひとこと●

みそ汁の味付けの工夫が特に光ります。しらすとのりのご飯では不足しがちなカルシウムを摂ることができます。

おすすめポイント

色合いはもちろん、いつもの朝食に少しアレンジを加えて味に変化をつけておいしくしました。

特別賞

野菜たっぷり豚汁の朝ごはん

杉森中学校2年 ぼんずさん



献立

- ・雑穀入りご飯
- ・ホッケの干物
- ・ほうれん草のごま和え
- ・豚汁

豚汁

材料(1人分)

- 豚肉薄切り……………30g
- じゃがいも……………1/2個
- こんにゃく……………1/8個
- にんじん……………1/4本
- ごぼう……………5cm
- 豆腐……………40g
- 大根……………輪切り2枚
- かつおだし……………適量
- みそ……………適量
- 砂糖……………少々

作り方

- ①野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②根菜(にんじん、ごぼう、大根)を水から煮る。
- ③沸騰し根菜に火が通ったら、こんにゃく、豚肉を入れる。
- ④じゃがいもを入れ、最後に豆腐を入れる。
- ⑤顆粒だしを加え、味噌を溶かしたら砂糖を少々加える。

●栄養士からひとこと●

豚汁の具材が多く食べ応え抜群！野菜もタンパク質も一気に摂れる、元気いっぱいの献立です。

おすすめポイント

野菜が多く、彩りが良くなるようにしました！

特別賞

朝からはかどる脳活ごはん

井荻中学校2年 くりりんさん

献立

- ・ご飯
- ・さばの塩焼き
- ・納豆
- ・アーモンド入りサラダ
- ・みそ汁
- ・バナナ



アーモンド入りサラダ

材料(4人分)

- アーモンド……………20g
- きゅうり……………1本
- ミニトマト……………8個
- にんじん……………1/3本
- レタス……………4枚

作り方

- ①野菜を一口大に切る。
- ②皿に盛り付け、アーモンドを飾る。
- ③好みのドレッシングをかける。

●栄養士からひとこと●

頭の働きに注目したネーミングセンスが光る献立です。成長期に必要なたんぱく質もしっかり摂ることができますね。

和風の献立で、脳のはかどるアーモンド、さば、バナナを入れました。

おすすめポイント

おすすめポイント

15分くらいで作れ、材料も少なく作ることができます！

プロの一皿

もみ菜のふわふわ卵チャーハン

株式会社 丸功
(☎3392-8845)



材料(2人分)

- 卵……………2個
- じゃこ……………大さじ2~3
- もみ菜……………1本
- 塩……………適量
- ご飯……………大き目お茶碗2杯
- 油……………適量
- 塩こしょう……………少々
- めんつゆ……………適量
- ごま油……………少々

作り方

- ①もみ菜をみじん切りにして、ボウルで軽く塩揉みする。
- ②フライパンに油を熱し、卵を炒めてスクランブルエッグを作り、塩こしょうして一旦皿にあげる。
- ③フライパンでもみ菜をしんなりするまで炒め、じゃこ、めんつゆを加え、軽くごま油を加え、炒める。
- ④冷めたご飯を加え炒め、最後に皿に上げておいた卵をさっと混ぜて完成。

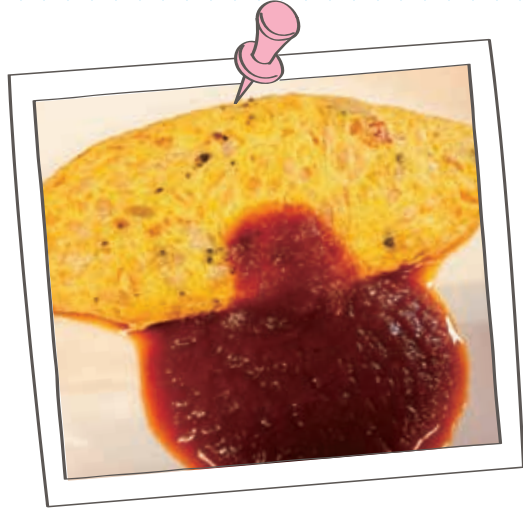
●店主からひとこと●

もみ菜は比較的リーズナブルな食材ですが、あまり売っていないかもしれせん。見かけたら、ぜひ作ってみてください。

プロの一皿

ベジタブルオムライス

グリルマリノ
(☎3322-3399)



材料(2人分)

ブロッコリー……………40g
 赤パプリカ……………30g
 黄パプリカ……………30g
 きのこ(しめじ、えのき等)…40g
 ベーコン……………30g
 ごはん……………120g
 卵……………3個
 市販のトマトソース……………90cc
 塩こしょう……………少々
 オリーブオイル……………適量
 バター……………適量

作り方

- ①ブロッコリーは小さめにカットし、下茹でしておく。
- ②パプリカ(赤、黄)、きのこ、ベーコンは5mmぐらいの大きさにカットし、オリーブオイルで炒める。
- ③ボウルで卵を溶き、①、②、ごはんを入れ、塩こしょうをして混ぜ合わせる。
- ④フライパンでバターを熱し、オムライスを作る。
- ⑤お皿に盛り付け、トマトソースをかけて完成。

おすすめ
ポイント

あまってしまった野菜なら何でも使えて、
大根の葉等を使えば食品ロス削減にも
つながります。



●店主からひとこと●

野菜やごはんも卵液に混ぜて焼くので一度に焼け、具材を卵で包むよりも簡単に作ることができます！

プロの一皿

りんごとかぶのサラダ

救世軍ブース記念病院 カフェテリア 5つのパンと二匹の魚
(☎3381-9300)



材料(2人分)

かぶ……………1/2玉
 りんご……………1/4玉
 (ドレッシング)
 サワークリーム……………45g
 ④ 白みそ……………4g
 はちみつ……………2g
 塩……………0.4g
 牛乳……………20ml
 ゆず果汁……………8ml

作り方

- ①かぶは葉と実の部分を分け、葉はさっと茹でて氷水に取り、3cmの長さに切る。
- ②かぶの実は皮をむき、いちょう切りにし、塩もみ(分量外)をして水気を切る。
- ③りんごは皮つきのままいちょう切りにし、塩水(分量外)に1~30秒程浸ける。
- ④④をボウルに入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤牛乳、ゆず果汁を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ⑥②、③をドレッシングで和え、①のかぶの葉を色味添えとして飾り、完成。

おすすめ
ポイント

サワークリームと白みその相性抜群！
さっぱりとしたサラダです。温野菜に
ディップしてもよし、りんごを柿や梨に変
えても◎。かぶを大根に、サワークリームを
ヨーグルトにも変えられます。

●店主からひとこと●

普段手に取らないサワークリームだと
思いますが、果物×はちみつ×サワークリーム、
野菜につけるなど、いつも使う食材に
プラスするだけでおしゃれになります。
ぜひこれを機に使ってみてください！



プロの一皿

ブロッコリーの洋風焼き

JA東京中央杉並中野地区女性部



材料(2人分)

ブロッコリー……………50g
にんじん……………10g
木綿豆腐……………150g
溶いた卵……………25g
粉チーズ……………大さじ1
米粉……………大さじ1/2
※米粉がなければ小麦粉
サラダ油……………少々

作り方

- ①豆腐は耐熱皿にのせて電子レンジで3分加熱し、出た水分を捨て、皿2枚ほどをのせて冷めるまで置き、水切りをする。
- ②にんじんはみじん切りにし、レンジで1分加熱する。
- ③ブロッコリーはみじん切りにする。
- ④水切りした豆腐を崩し、②と③と粉チーズ、米粉を加えてよく混ぜ、6等分にして丸める。
- ⑤フライパンに油を敷き、両面に焦げ目がつくまで焼く。

おすすめ
ポイント

ブロッコリー、にんじんを使い、カラフルで見た目から元気がでるレシピにしました！お弁当の一品にも活躍します。



●JA女性部からひとこと●

野菜はその時期の旬のものを使ってもOKです！

プロの卵の一皿

簡単！野菜たっぷり朝茶漬け

東京栄養食糧専門学校 4年生



材料(2人分)

ご飯……………320g
(具材)
鮭フレーク……………40g
水菜……………10g
なす、ミニトマト、コーン、オクラ
……………各40g
きゅうりの醤油漬け……………30g
(調味料)
ごま油……………小さじ2
顆粒和風だし……………小さじ1
かつお節……………適量
(トッピング)
刻みのり、ゆず皮、白いりごま…適量
(出汁)
白だし……………250ml
☆昆布茶やほうじ茶(+顆粒だし小さじ1)でも美味しい！

作り方

- ①なす、ミニトマト、水菜を一口大に切り、コーンは汁を切る。
- ②ごま油でなす、顆粒和風だしを加えて炒める。
- ③オクラは茹でて輪切りにし、かつお節と和える。
- ④器にご飯を盛り、具材をのせトッピングをし、出汁をかけて完成。

おすすめ
ポイント

動物性食品も入っているので旨味をしっかりと感じられます。また、野菜が100g入っており、朝から元気がでる1品になっています。



●私たちがひとこと●

朝の忙しい時間に簡単に作ることができるレシピにしました。漬物と出汁の風味を活かし、1汁3菜を茶碗1杯に納めました。

たくさんのご参加
ありがとうございました

今年度は658作品が集まりました。
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！



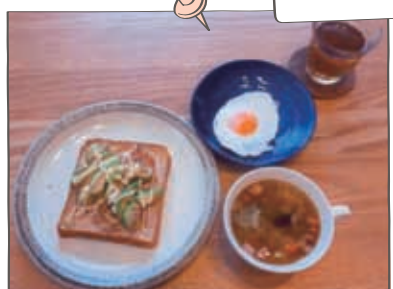
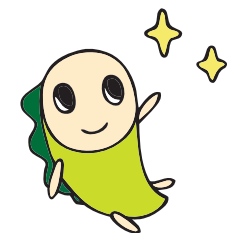
「カラフル・ヘルシー朝ごはん」
高井戸中学校 Johnes さん



「焼き夏野菜とほうれんそうのバター炒め
と卵パン」
井荻中学校 行秋さん



「栄養沢山・旬の朝ごはん」
杉森中学校 川崎さん



「心温まる朝ご飯」
東田中学校 Mさん



「杉並オリンピックホストタウン朝ごはん」
松溪中学校 しみさきさん

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。

主食

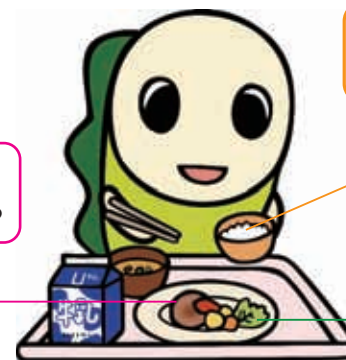
(ご飯・パン・麺類)
体と脳を動かすエネルギー源

主菜

(肉・魚・卵・豆類)
丈夫で強い体をつくる

副菜

(野菜・きのこ・海藻類)
体の調子を整える



●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
	大崎 厚男	グリルマリノ
	武井 宗義	武井精米店
	志賀 貴	JA東京中央杉並事業所
	金子 攻	救世軍ブース記念病院
	松崎 淳一	(株)ボタンデザイン(作品撮影)
	佐藤俊太郎	(株)魚耕ホールディングス