



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

2025 優秀作品集



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

2025 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、2025年度は杉並区在学在住の中学2年生を対象として7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583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1作品、銅賞1作品、管理栄養士特別賞1作品、特別賞4作品を選出させていただきました。この優秀作品集では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	救世軍スーププロジェクト		
	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		
	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	管理栄養士養成施設教員		
	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		



## 金賞

# 夏野菜たっぷり朝ごはん

杉森中学校2年 こころさん

### 献立

- ・ なす、ピーマン、ハンバーグの丼
- ・ きゅうり、オクラ、トマト、しらすのサラダ
- ・ ニラ卵スープ



## なす、ピーマン、ハンバーグの丼

### 材料(1人分)

白ごはん …… 丼1杯  
 ハンバーグ(前日の残り) …… 1/2個  
 なす …… 1/2本  
 ピーマン …… 3/4本  
 酒 …… 少々  
 しょうゆ …… 少々  
 みりん …… 小さじ1  
 砂糖 …… 少々

### 作り方

- ①なすを洗い、半月切りにする。
- ②ピーマンを洗い、中の種をよく取り除き、5mmほどの細切りにする。
- ③前日に残ったハンバーグをフライパンに入れ、粉々に崩しながら中火で炒め、そぼろ風にする。(この時、油は敷かなくて良い)
- ④ピーマンとなすも入れて、一緒に強火で炒める。
- ⑤酒、しょうゆ、みりん、砂糖で味付けをする。
- ⑥最後に、白ごはんの上のせて完成!

## きゅうり、オクラ、トマト、しらすのサラダ

### 材料(1人分)

きゅうり …… 1/2本  
 オクラ …… 1本程度  
 トマト …… 1/2個  
 しらす …… 1/4パック  
 サラダ油 …… 少々  
 酢 …… 大さじ1/2  
 砂糖 …… 少々  
 塩こしょう …… 少々  
 ごま …… 少々

### 作り方

- ①オクラは塩茹でし(塩は分量外)、ヘタを切り落とし、2cm幅の斜め切りにする。
- ②きゅうりを洗い、乱切りにする。
- ③トマトは一口大に切る。
- ④①～③と⑤の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に盛り付けて、しらすとごまをかけて完成!

栄養士から  
ひとこと

前日の夕食の残りを活用することで、時短かつSDGsにも繋がりますね。どの料理にも野菜とたんばく質が入っていて、朝から栄養をしっかりとチャージできる献立です。

おすすめ  
ポイント

夏野菜をたっぷり使ったサラダを食べて暑さを吹き飛ばす！  
 丼が少し甘くなるから、サラダで酸味を加えてさっぱりさせた！



## 銀賞

# にっこり笑顔のカンタン朝ごはん

向陽中学校2年 糖分過剰摂取さん

### 献立

- ・レンジでマグカップオムライス
- ・コンソメスープ
- ・ヨーグルト

## レンジで マグカップオムライス

### 材料(1人分)

- 白ごはん……………130g
- 卵……………1個
- マヨネーズ……………大さじ1/2
- ケチャップ……………大さじ1
- ④ [ピーマン……………1/4個
- ミックスベジタブル…10g
- 仕上げ用 ケチャップ…適量

### 作り方

- ①ボウルに卵、マヨネーズを入れて混ぜる。マヨネーズが多少ダマになっても過熱して溶けるから大丈夫!
- ②ピーマンを角切りにする。
- ③マグカップに白ごはん、ケチャップ、④を入れてよく混ぜ、表面を平らにする。
- ④ケチャップライスの上に①で作ったものを流し入れる。
- ⑤ふんわりラップをして、電子レンジで600W2分加熱する。
- ⑥ケチャップを適量かける。



## コンソメスープ

### 材料(1人分)

- キャベツ……………50g
- じゃがいも……………1/4個
- にんじん……………1/8個
- 冷凍ブロッコリー……………1個
- ウインナー……………1/2本
- ④ [水……………150ml
- 固形コンソメ……………1/2個

### 作り方

- ①キャベツの葉を一口大にちぎり、芯は薄切りにする。
- ②じゃがいもとにんじんを一口大に乱切りする。
- ③ウインナーを一口大に切る。
- ④冷凍ブロッコリーを電子レンジで解凍する。
- ⑤鍋に④と切ったじゃがいも、にんじん、ブロッコリーを入れて火にかけ、蓋をして弱火で7~8分煮る。
- ⑥切ったキャベツとウインナーを加えて、弱火で7~8分煮る。

栄養士から  
ひとこと

電子レンジで簡単にオムライスが作れるというアイデアが忙しい朝にピッタリですね。炒めていなくてもおいしいと好評でした。温かいスープで、朝にほっとする献立です。

おすすめ  
ポイント

オムライスをレンジで作ったり、冷凍野菜をいくつか使用したりすることで朝の負担を減らせるようになりました。また、ピーマンなど子どもが苦手な野菜もケチャップライスに混ぜることで食べてもらえるように工夫しました。



## 銅賞

# ワンプレートMORNING☀

松溪中学校2年 稲着 せなさん

### 献立

- ・ オープンサンド
- ・ フレッシュサラダ
- ・ アサイー



## オープンサンド

### 材料(1人分)

- 食パン……………1枚
- 卵……………1個
- トマト……………1/3個
- アスパラガス……………2本
- マヨネーズ……………適量
- 塩こしょう……………少々

### 作り方

- ①パンをオーブントースターで焼く。
- ②トマトを薄めにスライスする。
- ③油(分量外)を熱したフライパンに卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
- ④アスパラガスを茹でる。
- ⑤パンの上に②～④のをせ、マヨネーズと塩こしょうをかける。

## フレッシュサラダ

### 材料(1人分)

- サニーレタス……………1/6個
- アボカド……………2/3個
- トマト……………2/3個
- パプリカ……………1/3個
- ベーコン……………1枚
- ブロッコリー……………2房
- オリーブオイル……………適量
- 塩こしょう……………適量

### 作り方

- ①サニーレタスは手で食べやすい大きさにちぎる。トマトは角切り、アボカドはいちょう切り、パプリカは細切り、ベーコンは一口サイズに切る。
- ②ブロッコリーは茹でて、一口サイズに切る。
- ③①～②を混ぜ合わせる。
- ④オリーブオイルと塩こしょうをかける。

### 栄養士から ひとこと

色々な緑黄色野菜が使われていて彩りがよく、朝から食欲がそえられる献立ですね。忙しい朝でも時短で作れるような調理方法を考えられていて、素晴らしいです。

### おすすめ ポイント

赤・黄・緑が入っていて色鮮やかなところ。見た目がとてもおしゃれ。野菜が豊富だから生活習慣病の予防、腸内環境改善、免疫力向上などのメリットがある。



## 管理栄養士特別賞

# 簡単!!カフェ気分のキッシュ朝食

高井戸中学校2年 今井 可憐さん

### 献立

- ・しらすトースト ・キャロットラペ
- ・ほうれん草とパプリカのキッシュ
- ・夏野菜のグリル
- ・フルーツヨーグルト ・アサイージュース

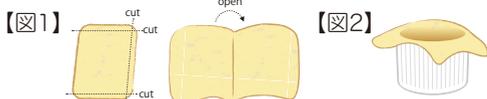
## ほうれん草とパプリカのキッシュ

### 材料(1人分)

- 油揚げ……………1枚
- 卵……………1/2個
- 牛乳……………25ml
- 生クリーム……………125ml
- 塩こしょう……………適量
- ナツメグ……………適量
- 薄切りベーコン……………1/2枚
- パプリカ……………10g程度
- ほうれん草……………1/2枚
- ピザ用チーズ……………10g

### 作り方

- ①油揚げを広げやすくするため、油揚げをまな板に置き、菜箸を1本のせて、両手で軽く押さえながら前後にこがす。油揚げを3か所、切り広げる(図1)。
- ②油揚げを器に沿うように敷き(図2)、オーブントースターで1分30秒焼く。
- ③①を混ぜ、卵液を作る。
- ④②を細く切り、③の器に入れる。
- ⑤④を入れて、オーブントースターで約20分焼く。レンジで追加加熱してもOK!



## 夏野菜のグリル

### 材料(1人分)

- なす……………1/2本
- ズッキーニ……………1/4本
- ミニトマト……………1~2個
- 干しエビ……………小さじ1弱
- 塩こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1

### 作り方

- ①なすとズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
- ②なすは水につけ、アクを取り、水気を切る。
- ③ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ④なす、ズッキーニ、ミニトマトをスキレットに並べ、塩こしょうをかける。
- ⑤干しエビとオリーブオイルを全体にかける。
- ⑥スキレットを魚焼きグリルに入れて10分焼く。

栄養士からひとこと

キッシュは生地を油揚げで代用していたり、1品1品においしく食べられるアイデアが詰まっていますね。手際よく調理をされていて、普段からお料理されている様子が伝わってきました。

おすすめポイント

キッシュはパイ生地替わりに油揚げを使ったので、簡単に作るができます。



## 特別賞

# さば缶でさっぱり朝ごはん

杉森中学校2年 はづきさん

### 献立

- ・ さば缶でさっぱりおにぎり
- ・ 夏野菜の焼きマリネ
- ・ 卵ときのこのスープ



## さば缶でさっぱりおにぎり

### 材料(1人分)

- 米……………1合
- さば缶……………1/2缶
- 塩こんぶ……………5g
- 梅干し……………1.5粒
- 大葉……………1.5枚
- ごま……………少々

### 作り方

- ①炊飯器に研いだ米を入れ、水を1合の目盛りまで加えてから、塩こんぶとさば缶を丸ごと入れ、炊飯する。
- ②炊き上がったら、刻んだ梅干し、大葉、ごまを加えてよく混ぜる。
- ③おにぎりにしたら完成！

## 夏野菜の焼きマリネ

### 材料(1人分)

- なす……………1/4本
- かぼちゃ……………25g
- ミニトマト……………2個
- ズッキーニ……………1/4本
- マスタード……………少々
- レモン汁……………大さじ1/2
- ④ グレープシードオイル……………大さじ1/2
- 塩こしょう……………少々

### 作り方

- ①かぼちゃを薄切りにし、電子レンジで500W50秒～1分加熱する。
- ②なすとズッキーニは輪切りにし、ヘタを取ったミニトマトと①のかぼちゃも入れて、グレープシードオイル(分量外)を敷いたフライパンで両面に焦げ目ができるまで焼く。
- ③②と④を混ぜて完成。

栄養士から  
ひとこと

全体的にさっぱりとした味付けで統一されていて、夏の朝にピッタリな献立です。特におにぎりはとても好評でした。調理では計量もきちんとされていて素晴らしかったです。

おすすめ  
ポイント

暑さが続く夏でも、おいしく食べられるさっぱりした味付けと旬の野菜を使った栄養満点の朝食を作ってみました。



## 特別賞

# まるでソウル気分！キンパ風おにぎらず！

松溪中学校2年 浦 うたみさん

### 献立

- ・キンパ風おにぎらず
- ・チョレギサラダ
- ・ワカメスープ



## キンパ風おにぎらず

### 材料(1人分)

- 白ごはん …………… お茶碗1杯分
- 牛切り落とし肉…………… 50g
- ごま油 …………… 小さじ1
- 焼き肉のたれ…………… 大さじ1
- 白ごま …………… 小さじ1
- ほうれん草 …………… 50g
- 塩 …………… 小さじ1/8
- ごま油 …………… 小さじ1
- にんじん…………… 35g
- 塩 …………… 小さじ1/8
- ごま油 …………… 小さじ1/2
- 焼きのり…………… 1枚

### 作り方

- ①ほうれん草を600Wで1分加熱し水にさらす。水気をしぼったら、食べやすいサイズに切り、調味料を入れて混ぜる。
- ②にんじんを千切りしボウルに入れ、塩を入れ水気を絞り、ごま油を入れる。
- ③フライパンにごま油を入れ、牛肉を炒める。火が通ったら、調味料を混ぜる。
- ④ラップに焼きのり1枚を、角を下にして置き、中央に白ごはん1/2量をのせる。その上に①②③を重ねるように半量のせる。さらに白ごはん1/2量を重ね、焼きのりの角を折りたたむように包み、ラップでさらに包む。
- ⑤なじませたら、包丁で半分に切る。

栄養士から  
ひとこと

主食・主菜・副菜がおにぎらず1つでも摂ることができ、食べ応えのある献立ですね。味付けも韓国風で統一されていて、タイトル通りソウルを感じられる朝ごはんです。

おすすめ  
ポイント

キンパにそっくりなのに時短で簡単に作れる。おいしくて、朝から温まり、韓国気分が味わえる。食品群のバランスが大体良い。



## 特別賞

# 1日のスタート応援ごはん

富士見丘中学校2年 鈴木 優来さん

### 献立

- ・ おにぎり
- ・ 豚しゃぶサラダ
- ・ 味噌汁

## 豚しゃぶサラダ

### 材料(1人分)

- 豚肉 …………… 8枚
- トマト …………… 1個
- レタス …………… 約5枚
- パプリカ …………… 1/4個
- ベビーリーフ …………… 少々
- ごまドレッシング …………… 適量

## 味噌汁

### 材料(1人分)

- ごぼう …………… 1/4本
- にんじん …………… 1/6本
- 豆腐 …………… 1/6丁
- 味噌 …………… 大さじ1
- 水 …………… 約250ml
- だしの素 …………… 1/2本
- 小ネギ …………… 少々



### 作り方

- ①レタスをちぎり、皿に盛る。
- ②ベビーリーフを少し入れる。
- ③茹でた豚肉をのせる。
- ④トマトをくし切りにして、のせる。
- ⑤パプリカを薄く切る。最後にドレッシングをかける。

### 作り方

- ①ごぼう、にんじん、豆腐は食べやすい大きさに切り、ごぼうは水にさらしておく。
- ②鍋に水を入れ沸騰させて、だしの素を入れる。
- ③②にごぼうとにんじんを入れ、柔らかくなるまで中火で7分煮る。
- ④火を弱めて、豆腐をそっと入れる。
- ⑤火を止めて、味噌を溶き入れる。
- ⑥軽く混ぜて、再度温める。
- ⑦小口切りにした小ネギをパラッと散らして完成。

栄養士から  
ひとこと

具沢山で彩りも良く、満足感がありながら栄養バランスも整った献立です。豚しゃぶサラダはたんぱく質をしっかりと摂ることができ、朝から元気になります。

おすすめ  
ポイント

誰でも簡単に作れるものになりました！特に豚しゃぶサラダは豚肉を茹でて、サラダは切るだけなので誰でも簡単に作れます。



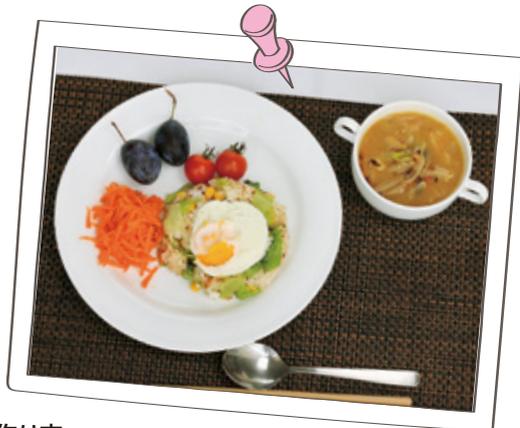
## 特別賞

# 包丁なしでつくる♪満点バランスご飯

高円寺中学校2年 たまごやきさん

### 献立

- ・レタスの混ぜご飯
- ・キャロットラペ
- ・カット野菜のコーンスープ



## レタスの混ぜご飯

### 材料(1人分)

白ごはん……………茶碗1杯分  
 レタス……………1枚  
 瓶詰め鶏そぼろ……………1/4瓶  
 コーン……………1/2パック  
 卵……………1個  
 ごま油……………適量

### 作り方

- ①レタスを手でちぎる。
- ②卵を割って電子レンジで目玉焼きを作る。(レンジ用グッズ使用)
- ③鶏そぼろをごま油で炒める。
- ④白ごはんにレタス、鶏そぼろ、コーンを混ぜる。
- ⑤お皿に盛り、目玉焼きをのせる。

## カット野菜のコーンスープ

### 材料(1人分)

カット野菜……………1/2袋(100g程度)  
 (キャベツ、もやし、にんじん、しめじ)  
 バター……………大さじ1/2  
 水……………200ml  
 コーンスープの素  
 ……………大さじすりきり1と1/2

### 作り方

- ①カット野菜を鍋に入れて、バターで炒める。
- ②野菜がくたっとしてきたら、コーンスープの素を入れて野菜と混ぜる。
- ③水を入れ、コーンスープの素を溶かす。

栄養士から  
ひとこと

混ぜご飯はたんぱく質と野菜を摂ることができ、コーンスープにはカット野菜をたっぷり使われていてバランスがとれています。包丁なしで簡単に作れるところも素晴らしいです。

おすすめ  
ポイント

- ・包丁を使わないで簡単に作れる。
- ・手軽に料理できる材料を使った。
- ・そぼろをごま油でカリッとさせた。

## あさりのチャウダー

株式会社 魚耕



### 材料(4人分)

あさり(殻付き)	200g
玉ねぎ	200g
じゃがいも	2個
にんじん	50g
バター	20g
小麦粉	大さじ2
固形スープ	1個
水	250cc
牛乳	200cc
生クリーム	大さじ2
パセリ	適量

### 作り方

- ①あさりの下処理：あさは砂抜きし、殻をこすり合わせるように洗う。
- ②野菜の準備：玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。
- ③炒める：鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。次にじゃがいも、にんじんを加えて炒める。  
小麦粉を加えてさらに炒め、水と固形スープを加える。
- ④煮る：蓋をして中火で7～8分煮込む。
- ⑤あさりを加える：あさりを入れ、蓋をしてさらに煮る。  
あさりの口が開いたら中火で煮る。
- ⑥仕上げ：牛乳と生クリームを加え、あさが温まったら火を止める。  
器に盛り、パセリを散らす。

### おすすめポイント

あさりには鉄分が豊富に含まれています。スープまであさりのうま味が溶け込み、栄養たっぷりの体にうれしい一品です。

**あさりの砂抜き法** 海水くらの濃度(3%)の塩水に漬けて、涼しく静かで暗い場所に2～3時間置いておきます。

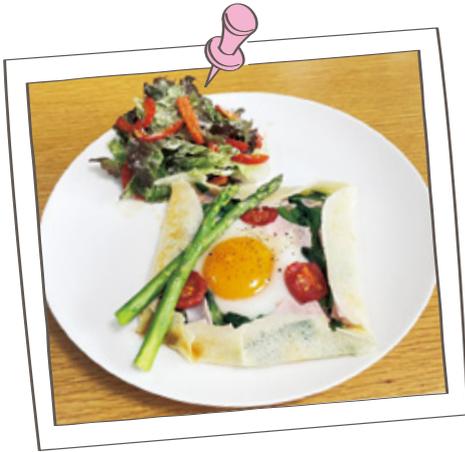
### 新鮮なあさりの選び方

- ①貝殻を固く閉じているもの。水の中では水管を出しているもの。
- ②模様のはっきりして表面がぬるぬるするもの。

## プロの一皿

# 野菜がとれる！ガレット風モーニング

救世軍スーププロジェクト 管理栄養士 吉村 奈穂、金子 攻



### 材料(1人分)

#### <生地>

小麦粉……………40g  
牛乳……………60ml  
塩……………少々  
サラダ油……………大さじ1

#### <具材>

卵……………1個  
冷凍ほうれん草……………60g  
アスパラガス……………2本  
ドライトマト……………お好みで  
ハム……………2～3枚  
チーズ……………お好みで  
粗挽きこしょう……………少々

### 作り方

- ①生地の小麦粉と牛乳、塩を混ぜて、サラダ油も混ぜ加える。
- ②熱したフライパンに生地を薄く丸くなるように流し込む。
- ③真ん中にスペースをあけて、チーズ、ハム、ほうれん草をのせる。
- ④真ん中のスペースに卵を割り入れ、ドライマトを周りにのせる。
- ⑤アスパラガスはフライパンの隅に置いて蓋をし、弱火で卵がうっすらと白くなるまで焼く。(約10～15分)
- ⑥上下、左右を折りたたみ、アスパラガスをトッピング、粗挽きこしょうをかけて完成。

### おすすめポイント

忙しい朝でも手軽に作れるガレットを、小麦粉で作りやすくアレンジしました。ドライマトは抗酸化作用が期待でき、甘みも良いアクセントになります。しっかり食べられてエネルギー補給にもぴったりの、体が喜ぶ朝ごはんです。

## 豆腐あんかけ丼

大妻女子大学 家政学部食物学科 管理栄養士専攻 学生

### 献立

- ・豆腐あんかけ丼
- ・チーズ入りおかか和え
- ・みそ汁

### 豆腐あんかけ丼

#### 材料(1人分)

白ごはん……………160g

#### <具材>

木綿豆腐……………70g

卵……………30g

しいたけ……………13g

にんじん……………10g

枝豆(冷凍)……………20g

小ネギ……………1g

かつお昆布だし……………15g

調理油……………5g

#### <あんかけ>

かつお昆布だし……………70g

砂糖……………5g

食塩……………0.2g

濃口しょうゆ……………4g

みりん……………6g

片栗粉……………5g



#### 作り方

- ①木綿豆腐は水切りして、食べやすい大きさに崩す。
- ②卵は割り、ほぐしておく。
- ③枝豆は解凍しておく。にんじんは皮をむいて細切りにし、しいたけも同様に細切りにする。トッピング用の小ネギも輪切りにしておく。
- ④小鍋に③の野菜を油と少量のだし(具材用)で炒める(中火)。
- ⑤④にかつお昆布だし(あんかけ用)と、片栗粉と同量の水(分量外)で溶いた水溶き片栗粉を少しずつ加え、中火で混ぜ合わせる。混ざったら火を消して、砂糖、しょうゆ、みりん、塩で調味する。
- ⑥⑤に①の豆腐・②の卵を加えて再び中火にし、混ぜ合わせてあんを作る。卵に火が通ったら火を消す。
- ⑦⑥を白ごはんの上につけ、③の小ネギを散らして仕上げる。

#### おすすめポイント

彩りが良く、にんじんの赤、枝豆の緑、卵の黄色で見た目も鮮やかです。あんかけ仕立てで飲み込みやすく、高齢者や子どもにも適しています。低脂質でヘルシーなメニューです。

## 二次審査の様子

### 朝ベジごはんが実際に調理されました！

2025年10月26日(日)に荻窪保健センター調理室にて、朝ベジごはんコンテストの二次審査を行いました。583名の応募のうち、一次審査を通過した8名の参加者のみなさんが調理審査に臨みました。

#### ●調理の様子をご紹介します

慣れない調理器具や設備にも臨機応変に対応し、工夫しながら調理を進める姿が印象的でした。

調理中は審査員が参加者の様子を真剣に審査しました。味・彩りだけでなく、調理の様子もチェックしています。



#### 審査員 コメント

どの献立も、見た目だけでなく、全体のバランスや味にも工夫が凝らされていました。手際の良い参加者も多く、年々レベルが上がっているように感じます！

# 実行委員会活動紹介

## 城西地区・杉並中野地区 夏季農産物品評会へ

すぎなみ食育推進実行委員会では、野菜について学びを深めるため、2025年6月27日(金)にJA東京中央城西支店にて開催された夏季農産物品評会を見学しました。

### ●品評会とは

農産物の品質の良さや栽培の技術を競うイベントです。

今回、城西地区・杉並中野地区では183点の出品があり、そのうち55点が入賞しました。昨年度実行委員会が見学させていただいた農家さんも多く入賞していました。

### ●杉並区の農地の様子について

こちらの動画で紹介しています。



### 見学して 感じたこと

入賞した農産物はどれも出来が良く、「美味しそう!」という声がたくさん聞かれました。品評会ならではの艶やかで形の整った野菜が多く出品され、農家さんの努力が伝わってきました。杉並中野地区の農家さんの数は決して多くはありませんが、区民の食を支える大切な存在です。これからも頑張っていたきたいと強く感じました。

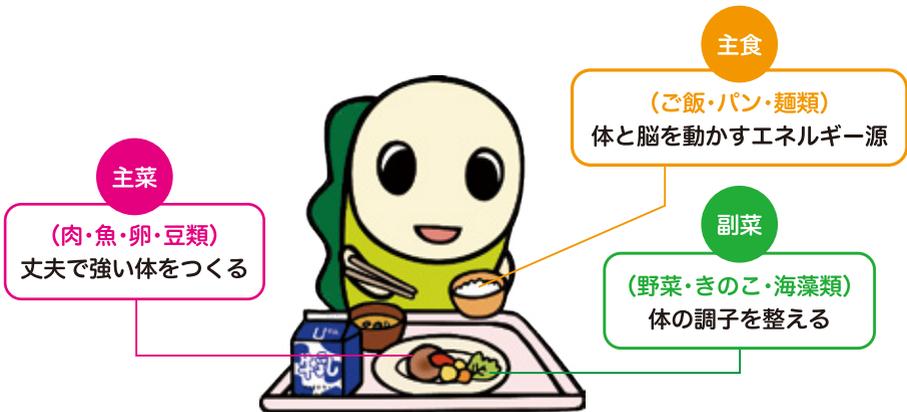
知ってた？

## 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。



主催  
すぎなみ食育推進実行委員会