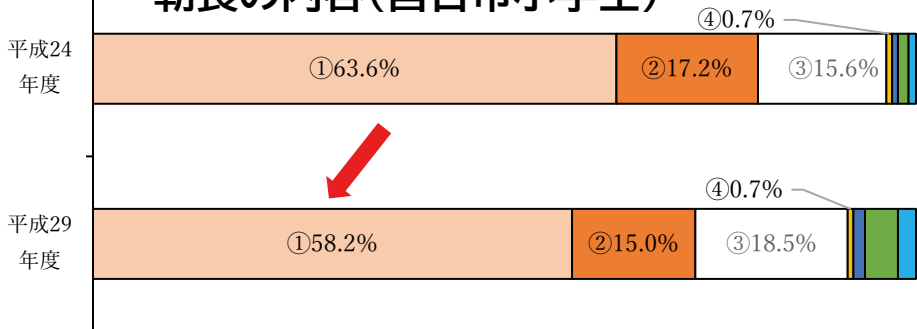


# 毎日の元気は朝食から

## 朝食の内容(宮古市小学生)



主食とおかずのそろう朝食を食べている人が減少しているよ！

- ① 主食とおかずのそろうもの
  - ② 主食と汁もの
  - ③ 主食のみ
  - ④ 汁もののみ
  - ⑤ おかずだけ
  - ⑥ その他
  - ⑦ 無回答
- 第3次宮古市食育推進計画より

	朝食を食べない人	朝食を食べる人
ステップ1	<p>少量の飲み物・汁ものから始めよう</p>	<p>主食のみの人は、もう一品プラスしてみよう</p>
ステップ2	<p>慣れたら、準備しやすいもの、食べやすいものをプラスしてみよう</p>	<p>食べている人は、栄養バランスを考えてみよう</p>

宮古市内の小中学生が考えた

# 栄養バランスのとれた簡単朝食レシピ

## 令和3年度 簡単朝食レシピコンテスト受賞作品

- 最優秀賞**
  - 朝にぴったり真たらとコーンスープ風おかず
  - 塩わかめのめんつゆあえ

千徳小学校 6年 岩船 織良さん
- 優秀賞**
  - 鮭のバジル焼き
  - 海藻サラダ

第一中学校 1年 島野 咲さん
- W チータラ
  - カラフル浅づけ

第一中学校 1年 高柳 和加さん
- サケのチーズ焼き
  - きゅうりともやしの中華サラダ

花輪小学校 6年 本田 玲奈さん

月  
日  
曜日

宮古市

最優秀賞

《主菜》朝にぴったり真たらと  
コーンスープ風おかず  
《副菜》塩わかめのめんつゆあえ



優秀賞

《主菜》鮭のバジル焼き  
《副菜》海藻サラダ



優秀賞

《主菜》Wチータラ  
《副菜》カラフル浅づけ



優秀賞

《主菜》サケのチーズ焼き  
《副菜》きゅうりともやしの  
中華サラダ



《主菜》  
材料（2人分）  
★真たららの切り身 …2切れ  
★ブロッコリー…1/8株  
しめじ …1/4房  
コーンスープの素 …1袋  
塩・こしょう …少々  
牛乳 …大さじ6

《副菜》  
材料（2人分）  
★塩わかめ …ひとつまみ  
★きゅうり …1/3本  
★長イモ …2~3cm  
★おくら …1本  
カニカマボコ …2本  
めんつゆ …大さじ1

作り方  
① 真たららに塩・こしょうを  
する。  
②①に少量のコーンスー  
プの素をまぶす。  
③クッキングペーパーの  
中央に②の真たら、ブ  
ロccoli、しめじを  
置く。  
④②のコーンスープの残  
りに牛乳を加え混ぜ、  
半分ずつ③にかける。  
⑤クッキングペーパーを  
きれいにとじて、耐熱  
皿にのせる。  
⑥レンジ500w 5分加熱  
する。

作り方  
①わかめは水でもどす。  
②おくらは塩でこすって  
さっとゆでる。きゅう  
り、長イモ、おくら、  
カニカマボコを1cm角  
切りにする。  
③もどしたわかめは細か  
く切って②と混ぜる。  
④めんつゆで味つけし、  
よく混ぜる。

レシピを考えた理由や工夫したこと  
朝は忙しいので、火のとおりが早いたららを選び、レンジで  
できる料理を考えました。

《主菜》  
材料（2人分）  
★鮭の切り身 …2切れ  
バジルソルト …適量  
小麦粉 …適量  
サラダ油 …適量

《副菜》  
材料（2人分）  
★塩わかめ …ひとつまみ  
★大根 …3cmくらい  
★にんじん …  
★きゅうり …1本  
★ミニトマト …8個  
まいたけ …1/4パック  
青じそドレッシング …適量

作り方  
①鮭の両面にバジルソルト  
をふって少しおく。  
②ビニール袋に小麦粉と  
①を入れて振る。（鮭の  
全体に小麦粉がつく  
ようにする。）  
③サラダ油をフライパン  
で熱し、鮭を入れて両  
面焼く。

作り方  
①わかめは水でもどし、  
しぼって食べやすい大  
きさに切る。  
②まいたけは食べやすい  
大きさに手でちぎって  
お皿にのせ、電子レン  
ジで1分位加熱して、  
冷ます。  
③大根、にんじん、きゅ  
うりは、スライサーで  
食べやすい大きさに切  
る。  
④①~③、ミニトマトを  
盛り付ける。

レシピを考えた理由や工夫したこと  
簡単に作れるように、ビニール袋やスライサーを使ったので  
短い時間で作れます。

《主菜》  
材料（2人分）  
★たららの切り身…2切れ  
とろけるスライスチーズ …1枚  
チータラ …2本

《副菜》  
材料（2人分）  
★パプリカ（小） …3個  
★たまねぎ（小） …1/2個  
★きゅうり …1本  
浅漬けの素 …適量

作り方  
①たらら1切れの上に、半  
分にしたとろけるスラ  
イスチーズをのせて、  
レンジ600w 1分位加  
熱する。  
②チータラは細かく切  
り、クッキングシート  
をしいたフライパンの  
上に乗せて焼き色をつ  
ける。  
③①のたららの上に焼いた  
チータラをのせる。

作り方  
①材料を切る。  
②ボウルの中に浅づけの  
素と切ったものを入れ  
てむむ。



レシピを考えた理由や工夫したこと  
火を使わず、レンジを使用しました。洗いものも少なく  
済むので忙しい朝は楽です。

《主菜》  
材料（2人分）  
★鮭の切り身 …2切れ  
ブロッコリー …1/8株  
トマト …1個  
チーズ …100g  
バター …適量

《副菜》  
材料（2人分）  
★きゅうり …1本  
もやし …200g  
ハム …8枚  
中華スープの素 …適量

作り方  
①ブロッコリーは切って  
ゆでる。トマトはくし  
型に切る。  
②フライパンにバターを  
入れて鮭を焼く。  
③鮭をお皿に入れてトマ  
ト、ブロッコリー、チー  
ズをのせてレンジ  
600w 2分位加熱する。

作り方  
①きゅうりはうすく輪切  
りにし、ハムは短冊切  
りにする。  
②もやしはゆでる。  
③もやし、きゅうり、ハ  
ムを中華スープの素で  
混ぜる。

レシピを考えた理由や工夫したこと  
自分の好きな食材を決めてレシピを考えました。