



体も心もぽっかぽか 家族でつくろう! 朝ごはん

入賞作品を紹介



問い合わせ先/市役所秘書課健康都市推進室 TEL.76-8101

「体も心もぽっかぽか 家族でつくろう! 朝ごはん」のメニューを募集し、審査の結果、次の10点が入賞しました。そのレシピの一部を紹介しますので、皆さんの家庭でもぜひお試しください。なお、入賞メニューの全レシピは、4月14日(金)まで市役所 ロビーで掲示・配布します。また、ホームページでもご覧になれます。

※受賞者の学校名は応募時点のものです。

市長賞

よしだ たくと
吉田 琢人さん(白鳳小学校)

ふっくらぽかぽか えいようたっぷり朝ごはん



PRポイント

蒸しパンには体に良い豆腐を入れ、早くできるように電子レンジで加熱しました。スープとサラダには彩りの良い野菜を使いました。スープのプチヴェールは色が鮮やかに見えるように最後に入れます。

材料【4人分】

ふっくらとうふむしパン

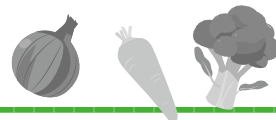
小麦粉	300g	A
ベーキングパウダー	15g	
砂糖	150g	
とうふ	300g	B
油	大さじ3	
レモン汁	大さじ1	
たまご	2個	
牛乳	100cc	
レーズン	大さじ4	
いちじくジャム	大さじ4	
ピザ用チーズ	大さじ4	

ポカポカスープ

タマネギ	1個	コーン水煮	150g
ニンジン	1本	水	600cc
ベーコン	70g	固形コンソメ	2個
プチヴェール	1個	塩・こしょう	少々

えいようたっぷりサラダ

ブロッコリー	80g	コーン水煮	大さじ4
プチヴェール	4個	和風ドレッシング	大さじ1



作り方【調理時間30分】

ふっくらとうふむしパン

- ① ボールにAを入れ、泡立て器で混ぜる
- ② ①にBを加えて、泡立て器で混ぜる
- ③ 電子レンジ対応容器2個にクッキングシートを敷き、②を流し入れ、1つにはレーズンを、1つにはピザ用チーズをかけ、ラップをして電子レンジ600Wで3~5分加熱する
- ④ 食べやすい大きさに切り、いちじくジャムを添える

ポカポカスープ

- ① タマネギ、ニンジン、ベーコンを大きめのみじん切りにする
- ② 鍋に①とコーン水煮、水、固形コンソメを入れ、10分煮る
- ③ ②にちぎったプチヴェールを加え、塩・こしょうで味を調える

えいようたっぷりサラダ

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、プチヴェールは手でちぎる
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて1分ゆでる
- ③ ざるにあげて、水をかけて冷ます
- ④ ③をお皿に盛り、コーン水煮とドレッシングをかける



教育委員会教育長賞

かとう らい き
加藤 来輝さん(城山小学校)

みんなえ顔の尾張旭市 とくさんプチヴェールポトフ

PRポイント

市特産のプチヴェールなどの野菜とバランスの良い栄養素を取り入れ、全体の彩りも鮮やかなメニューとなりました。



材料【1人分】

プチヴェールポトフ

プチヴェール	1株	ベーコン	50g
ジャガイモ	1個	水	250cc
ニンジン	1/3本	固形コンソメ	1/2個
タマネギ	1/4個	塩・こしょう	少々

酢の物

豆苗	5g	顆粒だし	3g
レタス	10g	しょうゆ	小さじ1
ワカメ	10g	酢	小さじ1
じゃこ	3g	砂糖	小さじ1/2
		塩	少々

煮物

ひじき	30g	だし	小さじ1
大豆	30g	しょうゆ	小さじ1
えのき	10g	砂糖	小さじ1/2
ニンジン	10g		

レンジでたまご

たまご	1個	ネギ	1/2本
白だし	少々	しょうゆ	小さじ1/2

ミカン

ミカン 1個



作り方【調理時間30分】

プチヴェールポトフ

- ジャガイモを2cm角に切って水につけ、あくを取る
- プチヴェールは4等分に切り、ニンジン、タマネギ、ベーコンは2cmに切る
- 鍋に水を250cc、①②、固形コンソメを入れ煮込む。塩・こしょうで味を調える

酢の物

- ワカメを水でもどす
- 豆苗、レタスを2~3cmに切る
- Aを混ぜ合わせる
- ①②③、じゃこをボールに入れ、あえる

煮物

- ひじきを水でもどす
- えのき、ニンジンを食べやすい大きさに切る
- 鍋に①②、大豆とBを入れて煮る

レンジでたまご

- ボールにたまご、白だし、ネギ、しょうゆを入れて混ぜる
- 耐熱カップに①を入れ、電子レンジ500Wで1分加熱する

入選

えいよういっぱい! ゆきだるまのあさごはん

いわくま やまと
岩熊 大和さん(渋川小学校)

ハムとかにかまで雪だるまを作ったり、みかんをお花の形に盛り付けたり、楽しく食事ができる工夫をしました。野菜、ご飯のバランスがとれています。

寒い日にうれしいあったか朝ごはん

おくだ なな
奥田 奈菜さん(城山小学校)

まずは家族のリクエストを聞き、それに応えて温かいメニューを選び、彩り、野菜をたくさん使うなど、栄養の観点からいつもの朝ごはんにひと工夫しました。温かいものは最後に盛りつけました。

プチヴェールを使った優しい味の洋風朝ごはん

やすい にな
安井 仁菜さん(城山小学校)

このメニューのコンセプトは「やさしさ」です。ピザトーストには具材とソースの味のバランスを気遣い、幅広い年齢のかたに食べやすくしました。大根ポタージュは野菜をたっぷり食べられるし、体を温める効果があります。味もまろやかで優しいです。

シャキシャキ! れんこんつくねサンド

にいさと はると
新里 陽斗さん(旭丘小学校)

苦手な野菜をできるだけ簡単に、おいしく食べられるように工夫しました。作るのが楽しいメニューです。

野原のラッキーショートケーキ朝ご飯

いわくま そら
岩熊 奏良さん(渋川小学校)

具材の色と形を工夫して、華やかで、楽しそうな盛り付けができました。型を抜いた後の切れ端も無駄にすることなく食べられる工夫もしてあります。

体ぽかぽか元氣もりもり朝ごはん

まつだ よしき
松田 佳己さん(城山小学校)

野菜がたくさん取れて、体が温まり、彩りが良いごはんになるように工夫しました。じゃこの食感が良くてごはんが進みます。

朝から元氣TACORICE!!

みずの ゆめ
水野 結萌さん(白鳳小学校)

元氣が出そうなメニューには、苦手な野菜もしっかり入っています。目玉焼きは半熟の焼き加減がポイントです。

受験生のための頭が冴える朝ごはん

おぐら あいみ
小倉 愛美さん(旭中学校)

受験の朝、頭が冴える朝ごはんを食べて出かけたかったので、脳が活性化する食材と、疲労が回復する食材を取り入れました。食事の量、味のバリエーションとバランス、全体の彩りなどの配慮をしています。