



# 第3回「朝ごはんを食べよう！ 山梨市レシピコンテスト」 ～レシピ集～



山梨市では、第4次山梨市食育推進計画の目標の1つとして「朝食を毎日食べる人の増加」について掲げています。朝食の大切さや簡単にできる朝食レシピを知ってもらうため、レシピコンテストを開催しました。主食・主菜・副菜いずれか1品のレシピを募集し、合計224作品の応募の中から、入選された15作品のレシピをご紹介します。

令和8年1月



## 目次

<b>小学生部門</b> .....	<b>P1</b>
01 カラフルミルク豆腐茶碗蒸し.....	P1
02 スピード栄養たっぷりサンドイッチ.....	P2
03 きゅうりとみょうがのさっぱり和え.....	P3
04 たまごチーズパン.....	P4
05 ディップひまわりパン.....	P5
<b>中学生部門</b> .....	<b>P6</b>
01 おなかに優しい朝がゆ.....	P6
02 ピーマンとウィンナーの丂ぶり.....	P7
03 ピザ風ごはん.....	P8
04 なめことみつばのみそ汁.....	P9
05 はちみつ桃トースト.....	P10
<b>高校生・大学部門</b> .....	<b>P11</b>
01 韓国風卵かけごはん.....	P11
02 食欲そそるさっぱりおにぎり.....	P12
03 エビとブロッコリーとささみのホットサンド.....	P13
04 簡単パンプリン.....	P14
05 肉巻きおにぎり.....	P15

※レシピは学校ごと・学年順に掲載しています。



主菜 + 副菜

カラフルミルク  
豆腐茶碗蒸し後屋敷小学校 2年  
天野かのんさんのレシピ

調理時間

15分



## ◆材料(2人分)

- ・卵 ..... 1個
- ・牛乳 ..... 100ml
- ・コンソメ ..... 小さじ1
- ・木綿豆腐 ..... 150g
- ・ミックスベジタブル ..... 50g
- ・しらす干し ..... 15g
- ・かにかま ..... 3本

## ◆作り方

- ①ボウルに卵を割り、牛乳とコンソメを加えて混ぜる。
- ②豆腐をスプーンですくい入れる。
- ③ミックスベジタブル・しらす干し・ほぐしたかにかま(2本)を入れて混ぜる。
- ④容器に入れ、ラップをして電子レンジで600W3分加熱する(様子で追加する)。
- ⑤最後に、ほぐしたかにかま(1本)を飾って完成。

## ★ポイント★

- ・赤・黄・緑・白の食材を使ってカラフルにしました。
- ・火や包丁を使わずに、スプーンと電子レンジで簡単に作ることができます。

## 栄養価(1人分)

エネルギー168kcal たんぱく質13.4g 脂質8.2g 炭水化物9.0g 食塩相当量1.8g

主食 + 主菜 + 副菜

調理時間  
15分

# スピード栄養 たっぷり サンドイッチ

後屋敷小学校 3年  
天野ほのかさんのレシピ



## ◆材料(2人分)

- ・食パン(8枚切)…4枚
- ・小松菜 ……60g
- ・ミニトマト……6個
- ・卵……………1個
- ・牛乳 ……大さじ1
- ・ベーコン………2枚
- ・しらす干し ……15g
- ・スライスチーズ…2枚
- ・バター……………8g

## ◆作り方

- ①小松菜は長さ2cm、ベーコンは幅5mmほどに切り、皿にのせラップをして、電子レンジで600W1分30秒加熱する。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、パンを浸す。
- ④フライパンにバターを溶かす。パン→①→しらす干し・トマト→チーズ→パンの順でのせ、上から押してパンをくっつける。
- ⑤蓋をしてこげないようにひっくり返しながら焼く。
- ⑥焼けたら半分に切って皿にのせて完成。

## ★ポイント★

- ・小松菜・しらす干し・チーズを入れてカルシウムをたくさん摂れるレシピにしました。
- ・具の色をカラフルにして、おいしそうに見えるよう工夫しました。

## 栄養価(1人分)

エネルギー412kcal たんぱく質17.9g 脂質16.8g 炭水化物44.0g 食塩相当量2.4g

副菜

# きゅうりと みょうがの さっぱり和え

八幡小学校 1年  
宮下海璃さんのレシピ



調理時間

5分

## ◆材料(2人分)

- ・きゅうり……………1本
- ・みょうが……………2個
- ・大葉……………2枚
- ・かつおぶし……………5g
- ・みそ……………小さじ2

## ◆作り方

- ①きゅうりは小口切り、大葉は千切りにする。
- ②みょうがは千切りにし、水にさらしておく。
- ③ボウルに①・水気を切った②・かつおぶし・みそを入れ、混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り付けて完成。

## ★ポイント★

- ・簡単に作ることができ、暑い夏でもさっぱり食べることができます。
- ・豆腐やそうめんに乗せててもおいしいです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー27kcal たんぱく質2.7g 脂質0.4g 炭水化物2.5g 食塩相当量0.8g

調理時間

10分

主食 + 主菜

# たまごチーズパン

八幡小学校 2年  
雨宮凪音さんのレシピ



## ◆材料(2人分)

- ・食パン(6枚切)……2枚
- ・卵 ………………2個
- ・スライスチーズ……2枚
- ・マヨネーズ…………30g
- ・ピーマン(輪切り)…2枚
- ・乾燥パセリ…………少々

## ◆作り方

- ①卵を皿に割り入れ、電子レンジで500W30秒ほど加熱する。
- ②卵をパンにのせ、マヨネーズをパンのふちにかける。
- ③卵の上に輪切りのピーマン、マヨネーズの上に細く切ったチーズをのせる。
- ④トースターで5分焼き、パセリをふったら完成。

## ★ポイント★

- ・卵のまわりをマヨネーズで囲い、パンから落ちないように工夫しました。

## 栄養価(1人分)

エネルギー384kcal たんぱく質14.8g 脂質22.7g 炭水化物28.8g 食塩相当量1.7g

主食 + 主菜

## ディップ ひまわりパン

八幡小学校 2年  
湯川ひかるさんのレシピ



調理時間

15分

### ◆材料(2人分)

- ・食パン(6枚切)……2枚
- ・ゆで卵 ………………2個
- ・ナツツ……………30g
- ・マヨネーズ……………30g
- ・はちみつ ………………10g
- ・塩 ………………少々
- ・こしょう……………少々
- ・きゅうり(飾り用)…1/6 本

### ◆作り方

※事前にゆで卵を作つておく。

- ①ゆで卵の殻をむき、細かく切る。
- ②ナツツをくだく。
- ③マヨネーズ・はちみつ・塩・こしょう・①・②を混ぜ合わせる。
- ④パンを花びらのように切る。
- ⑤きゅうりを茎と葉の形に切る。
- ⑥花のように盛り付けたら完成。

### ★ポイント★

- ・パンを花びらに見立てて見た目を華やかにしました。
- ・ナツツをくだいて食べやすいようにしました。

### 栄養価(1人分)

エネルギー437kcal たんぱく質13.8g 脂質26.0g 炭水化物34.8g 食塩相当量1.4g

主食 + 主菜 + 副菜

# おなかに優しい 朝がゆ

山梨北中学校 1年  
内田司雄さんのレシピ



調理時間

10分



## ◆材料(2人分)

- ・ごはん……………160g
- ・水……………300ml
- ・鶏ひき肉……………80g
- ・卵……………1個
- ・えのきたけ……………1/4 株
- ・おろししょうが(チ-ブ)…5g
- ・めんつゆ……………大さじ1
- ・小ネギ……………少々

## ◆作り方

- ①卵は溶きほぐしておく。えのきたけは石づきをとり、食べやすい長さに切っておく。小ネギは小口切りにする。
- ②鍋に水・鶏ひき肉・えのきたけ・めんつゆ・おろししょうがを入れてひと混ぜし、弱めの中火で5分煮る。
- ③ひき肉に火が通ったら、ごはんをほぐしながら混ぜ合わせ、3分ほど煮る。
- ④ごはんが柔らかくなったら卵をまわし入れる。
- ⑤最後に小ネギを入れ、蓋をして蒸らしたら完成。

## ★ポイント★

- ・胃が疲れて食欲がないときや風邪をひいたとき、寒い冬にも役立つレシピです。
- ・キッチンバサミを使用することで、包丁いらずで簡単に作ることができます。

## 栄養価(1人分)

エネルギー241kcal たんぱく質10.9g 脂質7.1g 炭水化物31.4g 食塩相当量0.4g

主食 + 主菜 + 副菜

# ピーマンと ウィンナーの 丂ぶり

山梨北中学校 1年  
飯室椋太さんのレシピ

調理時間

15分



## ◆材料(2人分)

- ・ごはん……320g
- ・ピーマン……2個
- ・ウィンナー……6本
- ・卵 …………2個
- ・ミニトマト……2個
- ・油…………少々
- ・塩…………少々
- ・こしょう……少々
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・フレークのり…5g

## ◆作り方

- ① ウィンナーは小口切り、ピーマンは5mm角に切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ フライパンに油をひき、②をスクランブルエッグにする。
- ④ 同じフライパンでウィンナーを炒め、焼き色がついたらピーマンを入れて炒める。塩・こしょう・しょうゆで味をつける。
- ⑤ ごはんの上に、のり→③→④の順でのせ、最後にトマトをのせたら完成。

## ★ポイント★

- ・彩りと栄養バランスを考えたレシピにしました。
- ・忙しい朝にパッと食べられます。

## 栄養価(1人分)

エネルギー547kcal たんぱく質16.8g 脂質23.9g 炭水化物62.1g 食塩相当量2.5g

主食 + 主菜

## ピザ風ごはん

山梨北中学校 1年  
鈴木悠斗さんのレシピ調理時間  
20分

## ◆材料(2人分)

## 【しらすごはん】

- ・ごはん………100g
- ・しらす干し………15g
- ・長ネギ………10g
- ・めんつゆ………小さじ2
- ・顆粒だし………少々
- ・青のり………少々
- ・ピザ用チーズ…15g

【ケチャップごはん】

- ・ごはん………100g
- ・ベーコン………1枚
- ・ケチャップ………大さじ1
- ・塩………少々
- ・こしょう………少々
- ・コンソメ………少々
- ・乾燥パセリ………少々
- ・ピザ用チーズ…15g
- ・油(アル油にぬる用)…適量

## ◆作り方

- ①長ネギはみじん切り、ベーコンは幅5mmに切っておく。
- ②ボウルを2つ用意する。1つはごはん・しらす干し・長ネギ・めんつゆ・顆粒だしを入れて混ぜる。もう1つはごはん・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメを入れて混ぜる。
- ③それをラップで丸くにぎる。
- ④油を薄くぬったアルミホイルに③をのせて丸く平らにし、上にチーズをのせる。ケチャップごはんにはベーコンものせる。
- ⑤トースターに入れ、チーズが溶けて焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ⑥お皿に盛り付ける。しらすごはんは青のり、ケチャップごはんはパセリをかけて完成。

## ★ポイント★

- ・ごはんを平らにするときの厚さや焼き加減をアレンジしてお好みの食感に仕上げることができます。

## 栄養価(1人分)

エネルギー253kcal たんぱく質8.5g 脂質6.3g 炭水化物37.8g 食塩相当量2.0g

副菜

# なめこと みつばのみそ汁

山梨北中学校 1年  
荻原凜さんのレシピ



調理時間  
15分



## ◆材料(2人分)

- ・水 ..... 400ml
- ・絹ごし豆腐 ..... 50g
- ・なめこ ..... 40g
- ・みそ ..... 小さじ2
- ・顆粒だし ..... 3g
- ・みつば ..... お好みの量
- ・長ネギ ..... お好みの量

## ◆作り方

- ① 長ネギは小口切り、みつばは食べやすい大きさにちぎつておく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させる。
- ③ なめこ・豆腐・顆粒だしを入れる。
- ④ みそを溶かし入れる。
- ⑤ お椀によそい、最後に①をのせたら完成。

## ★ポイント★

- ・栄養を摂れるようになめこや野菜を多めに加えました。

## 栄養価(1人分)

エネルギー33kcal たんぱく質2.6g 脂質1.2g 炭水化物2.2g 食塩相当量1.4g

主食 + 果物

調理時間  
10分

# はちみつ 桃トースト

山梨南中学校 1年  
須田陽翔さんのレシピ

## ◆材料(2人分)

- ・食パン(6枚切)…2枚
- ・桃……………1個
- ・はちみつ ……10g

## ◆作り方

- ①パンをトースターで3分焼く。
- ②桃の皮をむいて種を除き、薄めのくし切りにする。
- ③パンが焼けたら桃を並べ、上からはちみつをかけて完成。

## ★ポイント★

- ・山梨のおいしい桃で何か作りたいと考え、トーストにのせたレシピを考えました。

## 栄養価(1人分)

エネルギー203kcal たんぱく質4.9g 脂質2.3g 炭水化物38.6g 食塩相当量0.7g

主食 + 主菜 + 副菜

## 韓国風 卵かけごはん

日川高校 2年  
中村陽己さんのレシピ



調理時間  
15分

### ◆材料(2人分)

- ・ごはん………300g
- ・卵……………2個
- ・キムチ……………80g
- ・焼き肉のたれ…大さじ1
- ・白ごま……………大さじ2
- ・韓国のり………4~6枚
- ・小ネギ……………適量
- ・ごま油……………小さじ2

### ◆作り方

- ①小ネギは小口切りにしておく。
- ②容器に卵・キムチ・焼き肉のたれ・白ごまを入れて混ぜる。
- ③茶碗にごはんをよそい、①をかける。
- ④韓国のりをちぎり、小ネギと一緒にのせる。
- ⑤最後にごま油をかけて完成。

### ★ポイント★

- ・時短で食べやすい、朝食に向いたレシピです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー444kcal たんぱく質12.8g 脂質15.7g 炭水化物59.2g 食塩相当量2.5g

主食 + **主菜** + 副菜

## 食欲そそる さっぱりおにぎり

日川高校 2年  
深井美羽さんのレシピ



調理時間

15分

### ◆材料(2人分)

- ・ごはん………300g
- ・しらす干し……60g
- ・小松菜………100g
- ・梅干し………2個
- ・白ごま………小さじ1
- ・大葉……………2枚

### ◆作り方

- ①梅干しは種をとり、つぶしておく。
- ②小松菜を3分ほどゆで、水気をしぼったら、細かく刻む。
- ③ボウルにごはん・①・②・しらす・ごま入れ、混ぜて握る。
- ④最後に大葉をまいて完成。

### ★ポイント★

- ・食欲がなくてもさっぱり食べられるよう、大葉と梅を使って手軽に食べられるおにぎりのレシピを考えました。
- ・しらすと小松菜を加えることで、カルシウムを摂取できます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー287kcal たんぱく質45.1g 脂質2.3g 炭水化物54.2g 食塩相当量2.4g

主食 + 主菜 + 副菜

## エビと ブロッコリーと ささみの ホットサンド

日川高校 2年  
加賀美結愛さんのレシピ



調理時間

15分

### ◆材料(2人分)

- ・食パン(8枚切)…4枚
- ・卵……………2個
- ・エビ……………小さめ6尾程度
- ・鶏ささみ肉……………1本
- ・ブロッコリー…小房4つ程度
- ・牛乳……………40ml
- ・砂糖……………15g
- ・お好み焼きソース…15g
- ・マヨネーズ………15g
- ・ケチャップ………15g
- ・油……………適量

### ◆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② エビ・ブロッコリー・ささみを中火で2分ほど茹でる。
- ③ 茹で終わったら②の材料を細かく切る。
- ④ ボウルに卵を割り、牛乳と砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④をスクランブルエッグにする。
- ⑥ お好み焼きソース・マヨネーズ・ケチャップを混ぜてソースを作る。
- ⑦ パンに⑥を半分量ぬり、残りは③と混ぜる。
- ⑧ パンに具を挟み、ホットサンドメーカーで2~3分焼く。
- ⑨ 焼けたら半分に切り、皿にのせて完成。

### ★ポイント★

- ・エビやささみなど脂質少ない食材を使い、ヘルシーなレシピにしました。

### 栄養価(1人分)

エネルギー507kcal たんぱく質30.2g 脂質15.7g 炭水化物58.2g 食塩相当量2.3g

主食 + 主菜 + 果物

調理時間  
15分

## 簡単パンプリン

日川高校 2年  
小澤慶一郎さんのレシピ



### ◆材料(2人分)

- ・好きなパン  
(カツサン・ロールパンなら2個、  
食パンなら1枚、バゲットなら3切)
- ・牛乳………125ml
- ・卵……………1個
- ・砂糖…………10g  
(甘めが好きな人は15g)
- ・バニラエッセンス…2~3滴
- ・バナナ…1本(好きなフルーツでOK)
- ・バター…少量(器に塗る程度)
- ・ブルーベリージャム…お好みの量

### ◆作り方

- ①グラタン皿など少し深めの皿にバターを塗る。
- ②パンは2~3cm角に切る。バナナは厚さ1cmの輪切りにする。
- ③②を①に入れる。
- ④ボウルに牛乳・卵・砂糖・バニラエッセンスを入れ、よく混ぜる。
- ⑤④を③に入れ、卵液にパンが浸るよう上から軽く押す。
- ⑥ふんわりとラップをかけ、電子レンジで500W2分30秒~50秒加熱する。
- ⑦仕上げにジャムをトッピングして完成。

### ★ポイント★

- ・パンやフルーツ、ジャムは自分の好きな種類を選んでアレンジできます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー280kcal たんぱく質8.1g 脂質9.7g 炭水化物39.3g 食塩相当量0.6g

主食 + 主菜

調理時間

20分

## 肉巻きおにぎり

日川高校 3年  
矢野幹奈さんのレシピ



### ◆材料(2人分)

- ・ごはん……………300g
- ・チーズ……………20g
- ・豚バラ肉…………4枚
- ・焼き肉のたれ…大さじ3
- ・白いりごま…小さじ1強
- ・ごま油……………小さじ2
- ・大葉……………1枚

### ◆作り方

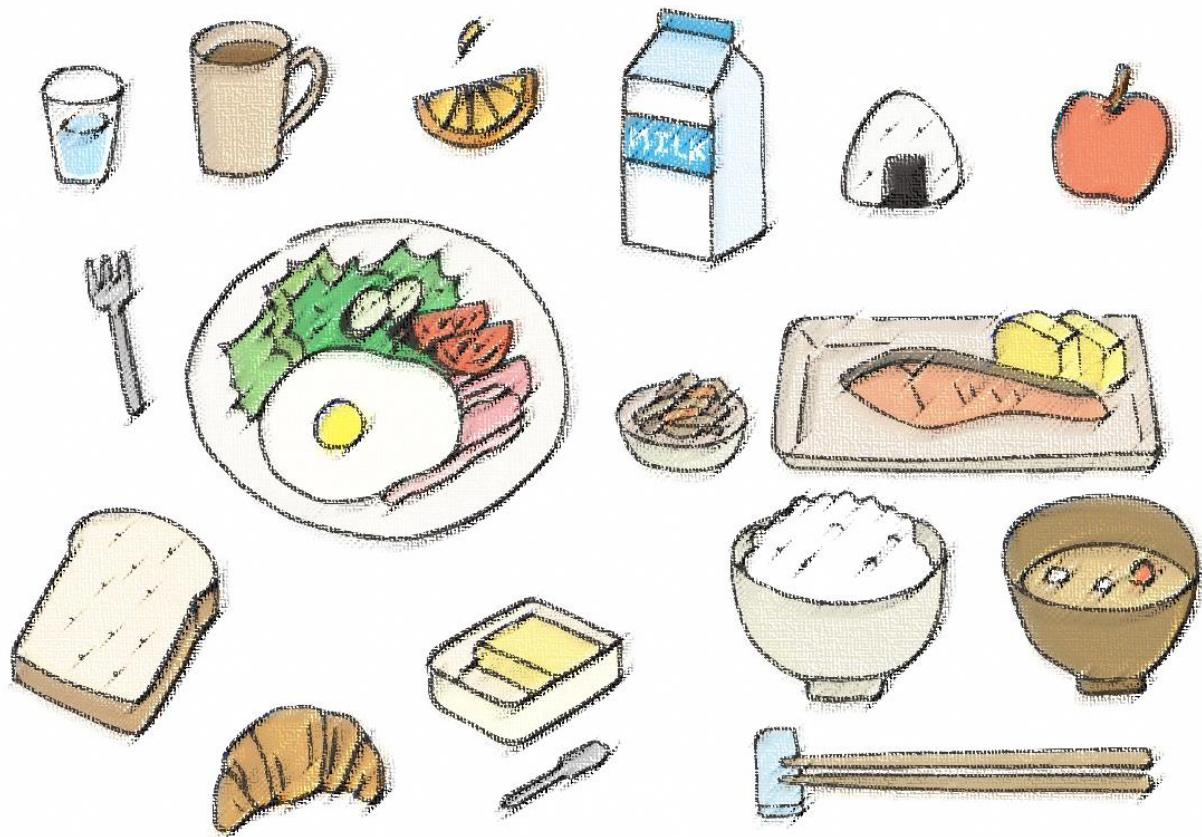
- ①大葉は千切りにしておく(小さくちぎっても良い)。
- ②ボウルにごはん・チーズ・焼き肉のたれ大さじ1を入れて混ぜ合わせ丸く握り、豚バラ肉を巻く。
- ③フライパンにごま油をひき、②を全体に火が通るまで焼く。
- ④火が通ったら弱火にし、残りの焼き肉のたれを入れ、蒸し焼きにする。
- ⑤全体に味がついたら皿に移して①とごまをのせて完成。

### ★ポイント★

- ・朝から元気に活動できるよう、肉巻きおにぎりを考案しました。
- ・ごはんにチーズを入れてカルシウムをプラスしました。

### 栄養価(1人分)

エネルギー532kcal たんぱく質12.9g 脂質25.4g 炭水化物59.5g 食塩相当量2.2g



### 第3回「朝ごはんを食べよう！山梨市レシピコンテスト」レシピ集

発行:山梨市役所 健康増進課

〒405-8501 山梨市小原西843

TEL:0553-22-1111

FAX:0553-23-2800

協力:山梨学院短期大学食物栄養科 青木ゼミ