

ねぼとろどん

のぐち ひな あゆみ
野口 陽菜(石田小6年)・歩



〈材料〉

オクラ(小)	20本	納豆	4パック
おかひじき	50g	ごはん	4膳
モロヘイヤ	100g	卵黄	4個
かつお節	適量	明太子	1本
ぼん酢しょうゆ		梅干し(小)	4個
	大さじ1	しょうゆ	適量

1. オクラ、おかひじき、モロヘイヤを2分ゆで、オクラは小口切り、おかひじきとモロヘイヤはみじん切りにする。
2. 1.をそれぞれボールに入れ、オクラとモロヘイヤはかつお節、おかひじきは、ぼん酢しょうゆとかつお節で味付けする。
3. 納豆はたれと混ぜておく。
4. 茶わんにごはんをよそい、2.と 3.を盛りつける。最後に卵黄と明太子、梅干しを乗せ、お好みでしょうゆをかける。
(※食べるときは混ぜても、混ぜなくてもよい)

みんなで食べると
おいしいね♪



朝ごはんを食べよう

毎日、朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんを食べるとメリットがいっぱい！

これが朝ごはんのパワー！！

- ①勉強や仕事の集中力がアップする
- ②運動能力や体力がアップする
- ③肥満になりにくい
- ④体内リズムが整う



一緒に食べよう

食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることを「共食(きょうしょく)」といいます。家族のコミュニケーションを図るチャンスです♪

自分で作ってみよう

自分で料理をすることはありますか？
誰かに作ってあげたことはありますか？
料理をすることで、家族や友人に感謝の気持ちを伝えてみませんか。

伊勢原市

神奈川県伊勢原市田中 348 TEL:0463-94-4711
URL <http://www.city.isehara.kanagawa.jp/>

平成28年度
伊勢原市

健康・文化都市 伊勢原



ファミリー朝ごはんコンテスト 入賞作品 レシピ集

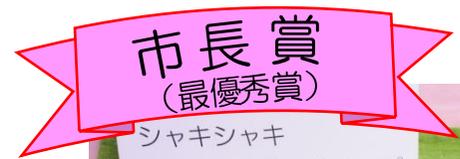


伊勢原市公式イメージキャラクター

伊勢原市食育スローガン **クルリン**

元気に楽しく朝ごはん ～一緒に嬉しい・作れると楽しい～

「朝食・共食・食事づくり」をテーマに、市内小学5・6年生とそのご家族を対象に朝ごはんレシピの考案と調理のコンテストを開催しました。入賞者のレシピをご紹介します！ぜひ作ってみてね！（※材料は全て4人分です。）



シャキシャキ
カラフルスープ



市長賞
(最優秀賞)

シャキシャキカラフルスープ

つるおか 鶴岡 未己(大田小6年)・えみこ 恵美子



〈材料〉

トマト	1個	コンソメ	1.5個
豆苗	40g	卵	2個
しめじ	60g	しょうゆ	大さじ1
豆腐	100g	黒こしょう	適量
水	500ml	塩	適量

1. トマトは食べやすい大きさ、豆苗は半分に切る。しめじは石づきを取り、豆腐は角切りにする。
2. 鍋に水、コンソメ、しめじ、トマトを入れ、火にかける。
(※トマトは火にかけると皮がむけるので、取り除くと舌触りがよくなる)
3. 野菜に火が通ったら、豆腐、溶き卵を流し入れる。
4. 最後に豆苗を入れ、しょうゆ、黒こしょう、塩で味をととのえる。

クルリン賞
(優秀賞)

うどん入り! 和風みるく茶碗蒸し

めぐり 廻 彩夏(桜台小6年)・ようこ 陽子



〈材料〉

オクラ	4本	卵	3個
塩	少々	牛乳	400ml
しいたけ	4枚	みそ	大さじ1
かまぼこ	1/2本	めんつゆ(3倍濃縮)	
ゆでうどん	2袋		大さじ1

1. オクラは塩を少々ふりかけてからよく洗い、ラップに包んで電子レンジ600Wで1分加熱後、薄切りにする。
2. しいたけとかまぼこを薄切りにする。
(※干しいたけの場合は戻す。他のきのこでも代用可)
3. うどんはひと口大に切り、軽く水でほぐす。
4. ボウルに卵、牛乳、みそ、めんつゆを入れて、よく混ぜる。
(※ざるで裏ごすとよりなめらかに仕上がる)
5. 器にうどんと、4.の卵液を入れ、かまぼこ、オクラ、しいたけをかざる。
6. 器が入る大きめの鍋に、5.の器を入れ、器の半分ほどが浸かる湯を入れて、蒸す。
(※弱火で10分、火を止めて5分位)

ナイスコンビ
ネーション賞

野菜たっぷりおじや

むらて 村手 理花(大田小6年)・ゆきこ 由紀子



〈材料〉

にんじん	1/2本	だし汁	600ml
じゃがいも	1個	みそ	大さじ2
たまねぎ	1/2個	ごはん	280g
こまつな	1/2束	卵	4個
絹豆腐	1/2丁		

1. にんじんはいちょう切り、じゃがいもは半月切り、たまねぎは3cm角、こまつなは2cm長さ、豆腐は1cm角に切る。
2. だし汁の中に、にんじん、じゃがいも、たまねぎを入れ煮る。
(※固いものから順番に入れる)
3. 火が通ったら、こまつなを入れてさっと煮る。みそを入れて、ひと煮立ちさせる。
4. 豆腐とごはんを入れて弱火で煮る。
5. 卵を何回かに分けて、回し入れる。
(※汁がなくならないうちに菜箸などで、かき混ぜながら入れる)