

親子ベスト
マッチ賞

いせはらの卵と野菜

たっぷりオムレツ

細野 智太郎(伊勢原小6年)・直子



〈材料〉

たまねぎ	小1個	油	適量
トマト	小1個	塩	小さじ1
ズッキーニ	1本	こしょう	少々
ウインナー	4本	ケチャップ	適量
卵	5個		

1. 玉ねぎは荒いみじん切り、トマト、ズッキーニ、ウインナーはさいの目切りにする。
2. フライパンに油を入れて、①を炒め、塩、こしょうをする。
3. ボウルに卵を割り入れて、ときほぐし、②を入れ混ぜる。
4. フライパンを弱火～中火にして③を流し入れ、ふたをして5分焼く。
5. 皿に盛り付け、ケチャップをかける。

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27年度
伊勢原市

健康・文化都市 伊勢原

ISEHARA

ファミリー朝ごはんコンテスト 入賞作品 レシピ集



伊勢原市食育スローガン

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

元気に楽しく朝ごはん ～一緒に嬉し・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！是非作ってみてね！（※材料は全て4人分です。）

市長賞 (最優秀賞)



市長賞
(最優秀賞)

包丁いらず お腹にやさしい バランスごはん

芦田 夕美子(高部屋小6年)・美幸

小松菜の豆腐くずし煮



〈材料〉

こまつな	150g	
油揚げ	2枚	
木綿豆腐	2丁(600g)	
卵	2個	
A	めんつゆ	70ml
	(3倍濃縮)	
	水	230ml
サラダ油	大さじ2	

- こまつなは根を切り落とし、よく洗い3~5cmに、油揚げは1cm幅に、キッチンばさみで切る。(油揚げは油抜き不要)
- 鍋にサラダ油を入れ豆腐をくずし入れ、油揚げも入れる。(豆腐は水切り不要)
- 中火にして全体に油が回ったらこまつなを入れ、2~3分炒める。
- Aを③に入れ、2~3分煮て、溶いた卵を回しかけ、ふたをする。2~3分煮て火を止める。
(※味の濃さはお好みで加減してください)

そうめんみそ汁



〈材料〉

そうめん	50g
てまり麩	適量
カットわかめ	大さじ2
だし汁	800ml
みそ	大さじ4

- そうめんは手で半分の長さに折って茹で、てまり麩と共に汁椀に入れておく。
- だし汁を煮立て、カットわかめを入れ、みそで調味する。
- 汁椀に②をよそす。

優秀賞

いせはらいっぱいマフィン

光本 考汰(大田小6年)・京子



〈材料〉

イングリスマフィン	4個	ハム	4枚
卵	4個	塩・こしょう	少々
レタス	2枚	油	大さじ1/2
トマト	1個	ケチャップ	少々
スライスチーズ	4枚		

- マフィンは手で丁寧に2枚に開き、オーブントースターで3分ほど焼く。
- フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、1分ほどたったらふたをする。黄身に熱が通ったら、塩、こしょうをし、目玉焼きにする。
- レタスをちぎり、トマトを輪切りにする。
- マフィンに、スライスチーズ、トマト、目玉焼き、ハム、レタスをはさみ、好みにケチャップを中にかける。
- ヨーグルトとミルクティーと共に食べる。

〈付け合わせ〉

…ヨーグルト…	
ヨーグルト	200g
ジャム	大さじ4
(好みのもの)	

…ミルクティー…	
紅茶	800ml
牛乳	100ml
砂糖	好みで

ビューティ
フル賞

レンジDE簡単! 焼きたてケーキサク

廻 彩夏(桜台小5年)・陽子



〈材料〉

えだまめ(さやなし)	50g	ホットケーキミックス	150g
たまねぎ	1/4個	粉チーズ	10g
パプリカ	30g	牛乳	100ml
ウインナー	3本	卵	2個
コーン缶(ホール)	30g		

- えだまめは塩ゆでしてさやから出す。
(冷凍の枝豆でも可)
- たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm角、ウインナーは薄切りにする。コーンは水を切る。
- ボウルにホットケーキミックス、粉チーズ、牛乳、卵を割り入れて混ぜる。
- ③に①、②を入れて、ざっくりと混ぜ、レンジ対応のカップ(目安:9号)に入れる。
(加熱すると膨らむため、8分目くらいにする)
- レンジで加熱する。
(目安:1個につき500W2分30秒)

〈付け合わせ〉 牛乳(飲用) 1人200ml