

あたま

腹ペコ!

レシピ集

元気な1日は朝食から



コンクールの 概要説明

「朝食が楽しい!我が家の朝ごはん」~親子で考える我が家のお勧め朝食メニュー~をテーマとして、平成24年11月19日~平成25年1月11日を期間に募集された「朝食レシピコンクール」は、101点のたくさんの応募がありました。たくさんのいい作品の中から、栄養バランスを考えた創意工夫のある作品として「大賞」2点、「佳作」5点を紹介します。

最優秀
朝食レシピ
大賞作品

網代小学校2年 黒川花菜さん

〈栄養価〉
エネルギー
345kcal

「いろいろのっけ丼」



火を使わずに調理できる点が
朝食にぴったり。
見た目も美味しそう!

(審査委員長:料理研究家 齊藤君江先生)

材料

※材料はすべて2人分です。

玄米20%入りごはん	2杯分
きゅうり	1/3本
トマト	1/4個
たくあん	2切れ
納豆	1パック
磯のり	適量
明太子	1切れ
ちりめんじゃこ	適量
青ねぎ	適量
白ごま	適量

作り方

- ① きゅうりは斜め切り、トマトはくし切り、たくあんは一口大に切ります。
- ② 納豆につゆを入れてよく混ぜます。
- ③ どんぶりにごはんを盛り、白ごまをのせます。
- ④ ①のきゅうり・トマト・たくあんと②の納豆、磯のり、明太子、ちりめんじゃこ、青ねぎを、きれいに盛り付けます。

