

## 朝食の簡単料理レシピ入賞作品 朝食アンケート結果 紹介



下野市では、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」をスローガンに朝食摂取率 100%を目指しています。食育だより 24 号では、夏休みに市内小・中学校から募集した「朝食の簡単料理レシピ」の入賞作品と、10月に市内小・中学校の全児童生徒に実施した朝食アンケートの結果を紹介します。

### 最優秀賞レシピ紹介

おすすめポイントや  
詳しい作り方は  
こちらから →



#### こうや豆腐のグラタン風



高野豆腐は、  
グラタン風の  
アレンジにも  
よく合います。



調理時間  
約 10 分

#### 材料

2人分



カットこうや豆腐 (50g)、ミートソース (220g)、  
冷凍カットほうれん草 (50g)、冷凍コーン (20g)、  
ピザ用チーズ (適量)、オリーブオイル (大さじ 1)

#### 作り方

- ① こうや豆腐をぬるま湯でもどしてしぼる。
- ② こうや豆腐、ミートソース、ほうれん草、コーンをまぜてオリーブオイルを加える。
- ③ 耐熱皿に入れて、ピザ用チーズをかける。
- ④ オーブントースターで7、8分焼く。



保存のきく冷凍野菜などを活用し、  
包丁も使わないので、忙しい朝でも  
短時間で作れます。

#### 材料

1人分

かんぴょう (15g)、小松菜 (50g)、とうふ (1/4丁)、  
卵 (1個)、ご飯 (100~150g)、A: しょうゆ・白だし (小さじ 1)、  
ごま・かつお節・ごま油・のり・枝豆・糸とうがらし (お好み)

#### 作り方

夜にかんぴょうをもどし A であえておく。

- ① 小松菜の葉は 3、4 cm、茎は 2 cm くらいに切り、耐熱ボールに入れ電子レンジ 600 W で 1分30秒加熱する。
- ② とうふをさいの目切りにする。
- ③ マグカップに卵を割り、爪楊枝で黄身に 1 つ穴を開け、かぶるくらいに水を入れ、500 W で 1分加熱する。
- ④ かんぴょうと小松菜をあえる。
- ⑤ どんぶりにご飯、とうふ、かつお節、③、④を盛り付け、のり、枝豆、糸とうがらし、ごまをちらす。
- ⑥ ごま油をかける。お好みで塩をかけてもよい。

#### えいようまんてん おんたまどん 栄養満点!かんぴょう温玉丼

調理時間  
約 15 分



電子レンジだけの簡単調理です。

炭水化物、たんぱく質、ビタミン、脂質  
などの栄養がとれ、まさに栄養満点!

# 入賞レシピ一覧

入賞レシピは下野市教育情報ネットワーク「けやきネット」をご覧ください。  
<http://www.school.shimotsuke.ed.jp//kyoiku/d080/d145/>  
 表面のQRコードを読み取ってもご覧になれます。



応募作品については、学校栄養教職員等で構成する審査会において慎重に審議いたしました。

★印のレシピは給食献立に採用します。詳しくは月の献立表でお知らせします。

## 【小学校】最優秀賞：こうやどうふのグラタン風

しらすと夏やさいのチーズトースト	のりたまてんかすどん。	かんぴょうのふわふわかにたま
かんぴょうとツナのつくだに★	なめたけとろとろどん	さけマヨごはん
ポテトかんぴょうをアイス風に	たまごでトルティーヤ	納豆のりマヨトースト
かんぴょうのおくずかけ	パンキッシュ	豆乳オニオンパスタ
和風フレンチトースト	パリパリチーズ焼きおにぎり	ごはんピザ
かんたん・おいしい・ちゃんむし	かんぴょうたっぷりキッシュ★	コーンとウィンナーのカップケーキ
かんぴょうと野菜のかんたんご飯	なすの味噌丼	マグカップで簡単春雨スープ
夏の暑さに負けないように朝からしっかり食べようツナトマ冷やしうどん		かんぴょうと夏野菜のピザ風お好み焼き
夏野菜のパンケーキ	栃木産ホウレンソウ入り筋肉もりもりおかゆ	カルボナーラリゾット
スタミナそぼろ丼とカボチャマヨネーズあえ	春巻ガレット	しらすと卵チーズのとろとろごはん
しらすまぜご飯	免疫力UP! レンチン雷様ぞうすい	簡単絶品おにぎり

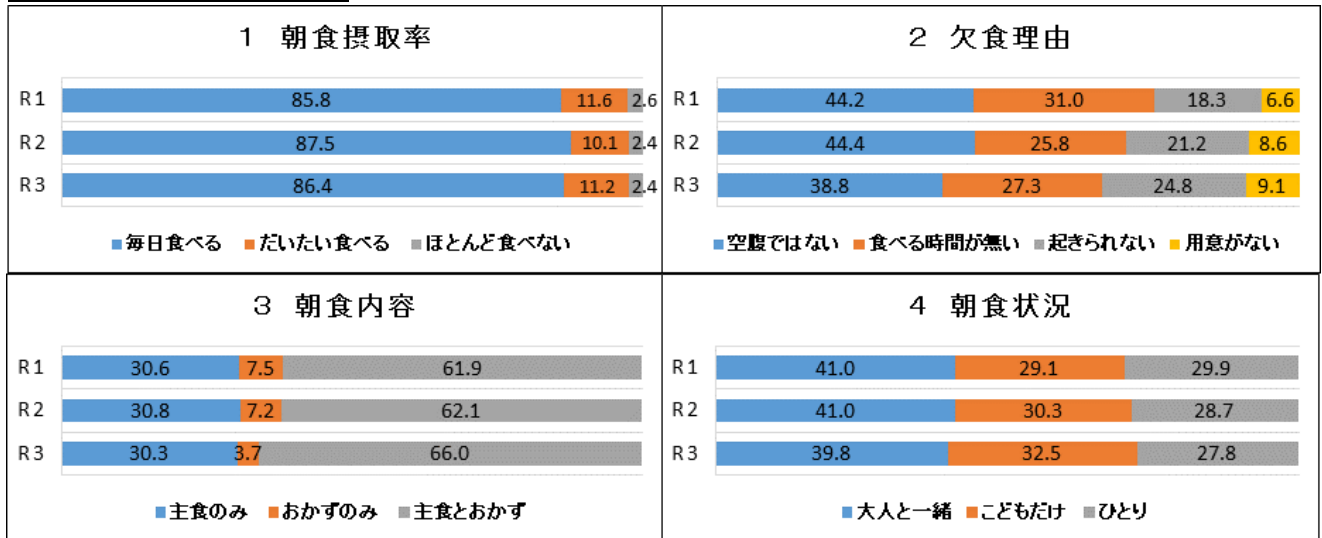
## 【中学校】最優秀賞：栄養満点！かんぴょう温玉丼

豆乳とやきとりのさっぱりラーメン	夏の畑ご飯★	トマトと卵のバターじょうゆ丼
おこのみごはん	さっぱり冷し茶漬	ニラ玉丼
おにぎりつくね	お茶づけ風冷やし4色丼	ひじきと胸肉のカリカリ焼き
きゅうりのチーズ焼きと油あげでつくるツナトースト	かぼちゃの冷製スープ～残り物を使ってSDGsに協力！～	

# 令和3年度 朝食アンケート結果

下野市立小・中学校  
R3.10実施（数値は%）

## 過去3年間の比較



朝食内容の結果から、バランスよく朝食をとろうとする意識が高まっていることが読み取れます。小学6年生以上では、朝食を食べると答えた児童生徒のうち70%以上が「主食とおかず」を食べていると回答しています。家庭科や保健の学習をきっかけに、栄養のバランスを意識した食生活への関心が高まっていると考えられます。一方で、「起きられない」ため朝食をとっていない児童生徒が増えてきています。朝食をしっかりすることで、脳がしっかりと働き、午前中の学習にも集中することができます。朝食の簡単料理レシピ入賞作品には、短時間で簡単に用意できるものが揃っています。ぜひ、活用してください。

朝食アンケートの詳細な結果はこちらから↓

<http://www.school.shimotsuke.ed.jp//kyoiku/d080/20211115185745.html>