名古屋女子大学・瑞穂区役所共催企画
子どもと朝ごはん瑞穂区ナンバー1決定戦！2023 ナンバー1 レシピ

「1 歳から食べられるしらす玉ねぎマヨトースト＆野菜たっぷりミルクトマトスープ」

アピールポイント

忙しい朝に、1 歳(離乳食完了期)から大人まで一緒のご飯を食べられるように野菜のレシピを考えました。生野菜だけでなく、ペーストや缶詰などの加工食品も使いながら調理の時間短縮を図りました。

材料(2 人分)		作り方
■しらす玉ねぎマヨトースト		■しらす玉ねぎマヨトースト
・食パン(6 枚切り)	2 枚	①玉ねぎを薄切りにし、水にさらしておく。
・しらす干し	40g	②食パンにマヨネーズを塗る。
・玉ねぎ	1/4 個	③キッチンペーパーで玉ねぎの水気を切り、食パンに玉ねぎ・しらすをのせる。
・マヨネーズ	適量	④上からマヨネーズかけ、トースターで 3～4 分焼く。
■ミルクトマトスープ		
・玉ねぎ	1/4 個	
・大根	2 ㎝(約 75g)	■野菜たっぷりミルクトマトスープ
・小松菜	40g	①玉ねぎ・大根・小松菜・舞茸を粗みじん切りにする。
・舞茸	30g	② ①の野菜をオリーブオイルで炒める。
・コーン缶	40g	③水・トマトペースト・コーンを加え、 弱めの中火で 5 分煮る。
・カゴメトマトペースト	1 袋(18g)	④煮立ったら弱火にし、塩・コンソメ・牛乳を入れて味をととのえる。
・水	200ml	
・牛乳	200ml	
・コンソメ	小さじ 2	
・オリーブオイル	大さじ 1	
・塩 少々	少々	

名古屋女子大学・瑞穂区役所共催企画

子どもと朝ごはん瑞穂区ナンバー1決定戦！2023

瑞穂区政 80 周年賞レシピ

「いぶりがっことしめじのトースト」

アピールポイント

いぶりがっこ好きの家族のために作りました。

いぶりがっことチーズの香りが強いので、もやしの他に子どもの苦手な野菜を入れても気にせず食べてくれます。

材料(2 人分)		作り方
食パン	2 枚	①ほぐしたしめじと、1 ㎝程に切ったもやしを電子レンジで600W1 分程度加熱する。
いぶりがっこ	40g	
しめじ	1/2 株	
もやし	40g	②クリームチーズを 0.5 ㎝角に切り、いぶりがっこをみじん切りにする。
kiri(クリームチーズ)	2 個	
マヨネーズ	大 1	
しょうゆ	小 1/2	③しめじが熱いうちに 2 を混ぜ(クリームチーズが少し溶けるくらい)、マヨネーズとしょうゆを加えて混ぜる。
マーガリン	適量	
溶けるチーズ	適量	
揚げ玉	適量	④マーガリンを塗った食パンに 3 と溶けるチーズをのせ、トースターで 1000W1 分半程度焼く。
青のり	適量	
		⑤お好みで揚げ玉と青のりをかける。

「なんちゃって甘うま親子丼」

アピールポイント

調味料なし！焼き鳥缶のたれで味つけ！
豆腐水切りなし！乾燥しいたけの出汁に！
ガス調理なし！レンジでチンでできあがり！
耐熱ボールのみ！洗い物も時短！
野菜&豆腐&鶏肉&ごはんでバランスバッチリ！

材料（2 人分）		作り方
焼き鳥缶	1 缶	①豆腐を切り、乾燥しいたけと耐熱ボールに入れる。にんじん、ほうれん草、梅干はカットしておく（5 分）
にんじん	1/2 本	
ほうれん草	1/3 本	
乾燥しいたけ	10g	②豆腐から水が出て乾燥しいたけに馴染んできたら、きざみあげ、焼き鳥缶を入れて、たまごを溶きながら入れる。（2 分）
きざみ揚げ	20g	
たまご	1 個	
梅干	1 個	③ふたをして、レンジで 2 分チンする（2 分）
絹ごし豆腐	150g	
ごはん	200g(こども茶碗 2 杯)	④レンジから取り出して、ほうれん草、にんじん、梅干を入れて 30 秒チンする（1 分）
		⑤ボールの中身を混ぜて、温めたごはんに盛りつける（3 分）

「さわやかあったか朝食パン」

アピールポイント

・6 つの食品群全てを使用している事
・レモンを使用していて後味さっぱりしている事
・前の日に作っておいて次の日温めなおして食べても美味しい
・見た目がおしゃれなので忙しい朝でも気持ちよく 1 日が迎えられる
・お皿が 2 つしか必要ないので忙しい朝でも洗い物に手間がかからない

材料（2 人分）		作り方
ケチャップ	適量	①ミニトマト、レタス、レモンを洗う
マヨネーズ	適量	②ミニトマトとウインナーを切る
ハム	2 枚	③ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースを作る
チーズ	スライス 2 枚	④食パンにオーロラソースをぬる
ウインナー	4 本	⑤④の上にハム、チーズ、ウインナー、ミニトマトの順でのせる
ミニトマト	6 個	⑥⑤をオーブンで 3 分焼く
レタス	3 枚程度	⑦⑥をしている間にレタスをちぎり、レモンを切り、卵が浸るくらいまで鍋に水を入れる
卵	2 個	⑧水を入れた鍋から泡が出てきたのが見えたら、スプーンで水を一定の方向に回し、卵の殻を割って渦の中心に卵を落とし、卵に触れないように先ほどと同じ方向に回す
塩コショウ	適量	⑨ポーチドエッグが出来たら、もう⑥は終わったと思うので⑥に⑦でちぎったレタスをのせ、その上にポーチドエッグをのせる
レモン	輪切り 5mm程度　2 枚	⑩③で作ったオーロラソースに塩コショウを少々加え、かき混ぜる
食パン	4 枚切 2 枚	⑪⑩を⑨にかけ、⑦で切ったレモンをのせる

「野菜たっぷりスープ」

アピールポイント

長芋のホクホク、オクラとモロヘイヤのネバネバ、レタスのシャキシャキで楽しい食感にトマトの酸味が合います。味付けもスープの素と塩麹だけなので簡単！
火の通りが早い野菜ばかりなので、忙しい朝にはピッタリのメニューです。

材料（2 人分）		作り方
ズッキーニ	1／2 本	①鍋にお湯を沸かし、トマトを湯むき→オクラを茹でる→モロヘイヤを茹でる
長芋	5 センチ	
トマト	1 ヶ	
モロヘイヤ	1／2 袋	②鍋に水 400ml、5 ミリ半月切りのズッキーニと長芋、1 センチに切ったベーコン、スープの素を入れ 2?3 分煮て塩麹を入れる。
オクラ	2 本	
レタス	2枚	
ベーコン	2枚	
固形スープの素	1 個	③2 の鍋にモロヘイヤ、トマト、オクラ、レタス(すべてざく切り)を入れ火を止める。
塩麹	大さじ 1	
お好みで粉チーズ	適量	

「オク天むす」

アピールポイント

包丁も火も使わずに簡単にできるので、忙しい朝にぴったり。
電子レンジを使用することにより、オクラの栄養価減少を防ぐとともに時短にもなる。オクラのネバネバ効果でペロリと食べられる天むす風おにぎり。
また、えびせんを使用することによりエビの風味を楽しめ、子どももお菓子入りのおにぎりと言うことで喜ぶ。
また、子どもと一緒に作る際は、えびせんを砕く工程を一緒にやると子どもも楽しめる。

材料（2 人分）		作り方
ごはん	240g	①オクラを洗いラップをして、電子レンジで 40 秒加熱し、ハサミを使って輪切りにする。
オクラ	4本	
かっぱえびせん	20～30 本	
めんつゆ	大さじ 1～2（お好みで調整）	②チャック付き保存袋にえびせんを入れて、手で押して砕く。
青のり		
ごま油	小さじ 1	③すべての材料をボウルに入れて混ぜる。
塩	小さじ 2 分の 1	
おにぎり用海苔	少々	④4 等分にしてラップを使っておにぎりを作る。
	2 枚	
		⑤ 海苔を巻いて完成。子ども用は海苔とえびせんで顔と手を付けてもかわいい。

「夏野菜を使った彩り朝ごはん」

アピールポイント

・短時間で作れ、包丁もあまり使わないので、子どもと一緒に作れる
・今が旬である夏野菜（トマト、きゅうり、枝豆）を使用している
・トマトときゅうりは体温を下げる効果をもっているので、夏バテ防止になる
・きのこは免疫力が向上するので、病気になりにくい
・栄養を考えつつ、見た目も彩りをよくした

材料（2 人分）		作り方
枝豆	100g	■枝豆しらすご飯
しらす	20g	①枝豆を 5 分レンジで温める。
米	120g	②茶碗に盛り付けたご飯に枝豆としらす、塩を入れて混ぜ合わせる。
塩	15g	
水	400g	
だしの素	5g	■わかめとしめじとねぎのみそ汁
しめじ	50g	①お湯を沸かして、だしの素を入れる。
合わせみそ	20g	②先にしめじを手でちぎって入れ、次に乾燥わかめを入れる。
乾燥わかめ	15g	
刻みねぎ	20g	③火が通ったら、みそを溶いて、刻みねぎを入れる。
ミニトマト	52g	
きゅうり	82g	■モッツァレラチーズとトマトときゅうりのカプレーゼ
モッツァレラチーズ	128g	①きゅうりを半月切りに、ミニトマトは 4 つ切りにする。
オリーブオイル	15g	②お皿に盛りつけ、上からオリーブオイルと塩、黒胡椒をふりかける。
塩	2g	
黒胡椒	2g	