

# 最優秀賞

【朝ごはんの献立名】

## ねばねば丼



### ★おすすめポイント

ご飯を冷ましてから納豆をかける（納豆菌が失活させないため）味付けはタレと梅干しだけで簡単

料理名【 ねばねば丼 】

材料（1人分）

納豆	1パック
しらす	
めかぶ	1パック
オクラ	3本
ミニトマト	4個
梅干し	1個
ごま（お好みで）	

作り方

- ① オクラをゆでて、切る。
- ② ミニトマトを半分に切る。
- ③ 納豆、めかぶにオクラを入れて混ぜる。（タレも入れる）
- ④ ご飯に③をのせる。
- ⑤ しらすとミニトマトと梅干しをのせて完成。

# 最優秀賞

【朝ごはんの献立名】

## サバ缶のバケット、 はちみつヨーグルト、カラフルサラダ



### ★おすすめポイント

- ・サバ缶はあまり使う事がないけど、たくさん栄養があるというところ。
- ・水煮を使うのもいいけど、みそ煮だと魚の臭みがなくて食べやすいところ。

### 料理名【サバ缶のバケット】

#### 材料（1人分）

バケット 3枚  
とろけるチーズ 1枚  
マヨネーズ 大さじ2  
サバ缶（みそ煮）

### 料理名【カラフルサラダ】

#### 材料（1人分）

レタス 1枚  
ベビーリーフ 7枚ほど  
ミニトマト 2個  
ドレッシング 大さじ1

### 作り方

- ① バケットにマヨネーズをぬる。
- ② サバ缶をほぐして多めに上にのせる。
- ③ とろけるチーズを上のにせ、ほどよく焦げ目がついて、チーズがとろけるくらいまでトースターで焼く。

- ① レタスを1口サイズに切る。
- ② ミニトマトを半分に切る。
- ③ レタス、ミニトマト、ベビーリーフを皿に盛りつけ、ドレッシングを適量かける。

# 優秀賞

【朝ごはんの献立名】

## カルボナーラ風リゾット、パリパリサラダ



### ★おすすめポイント

カルボナーラ風にするために、チーズをたくさん使うところ

### 料理名

【カルボナーラ風リゾット】

### 材料（1人分）

白ごはん	マグカップ1杯 (140g)
卵	1個
ベーコン	2枚
粉チーズ	大さじ2
牛乳	50ml
塩こしょう	ひとつまみ

### 料理名【パリパリサラダ】

### 材料（1人分）

レタス	2枚
ミニトマト	3個
パリパリ麺	1袋

### 作り方

- ① マグカップに白ごはん、卵、粉チーズ、牛乳、塩こしょうを入れ混ぜる。
  - ② ベーコンは1cm幅に切って加え、混ぜる。
  - ③ ふんわりとラップをし、600wのレンジで2分加熱し、混ぜ合わせて完成。
- 
- ① ミニトマトは、半分に切り、レタスはちぎる。
  - ② 皿にレタス、パリパリ麺、ミニトマトの順に添えて完成。

# 優秀賞

【朝ごはんの献立名】

## おにぎらず、ネバネバみそ汁



### ★おすすめポイント

時間がなくても簡単に作れること。5大栄養素が全てとれること。

### 料理名【おにぎらず】

#### 材料（2人分）

のり 2枚(正方形のもの)  
ごはん 適量  
ツナ缶 大さじ1~2  
卵 1個  
スライスチーズ 1枚  
グリーンリーフ  
マヨネーズ 大さじ1/2

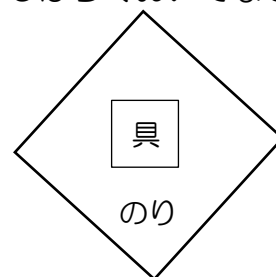
### 料理名【ネバネバみそ汁】

#### 材料

水  
だしパック  
オクラ  
なめこ  
うすあげ  
みそ

### 作り方

- ① ツナとマヨネーズを混ぜる。
- ② 卵は砂糖、薄口しょうゆを入れて混ぜ、少し深さのある耐熱皿に入れてレンジにかける。
- ③ ラップの上のにり、ごはん、①、②ごはんの順に重ね、のりで包んでラップくるむ。
- ④ ラップでくるんだまま、しばらくおいてなじませ、半分に切る。

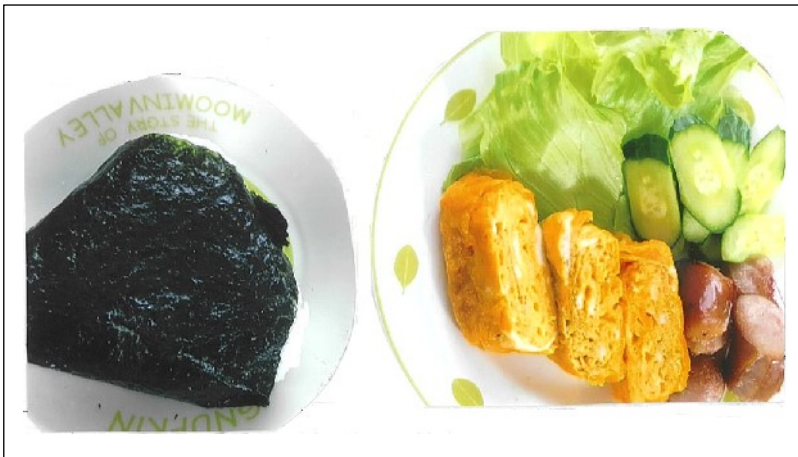


- ① オクラを切り、水洗いしたなめこ、うすあげをいれる。(火が通りやすい具材なので簡単)

# 優秀賞

【朝ごはんの献立名】

## ご飯、卵焼き、 ウィンナー、野菜



### ★おすすめポイント

色どりを良くするために野菜を多めに盛り付けました。卵焼きを厚めにふんわりと焼くことでおかずの主役にしました。

### 料理名【朝食】

#### 材料（1人分）

卵 3個  
砂糖、マヨネーズ、だし  
ウィンナー  
レタス  
きゅうり  
白ごはん  
高菜  
のり

### 作り方

- ① ボウルに卵3個を割り入れて、だし、砂糖、マヨネーズを入れてよくかき混ぜる。（マヨネーズを入れることでふんわりと厚みのある仕上がりになる）
- ② フライパンに油をひき①の卵を入れ、流しこむ。フライ返して卵をひっくり返しくり返し巻いていく。（ひっくり返すときにゆっくりとすることで形がきれいになる）
- ③ 最後にはみ出した卵焼きのはしを調節しながら整えて、皿に盛り付けたら完成。