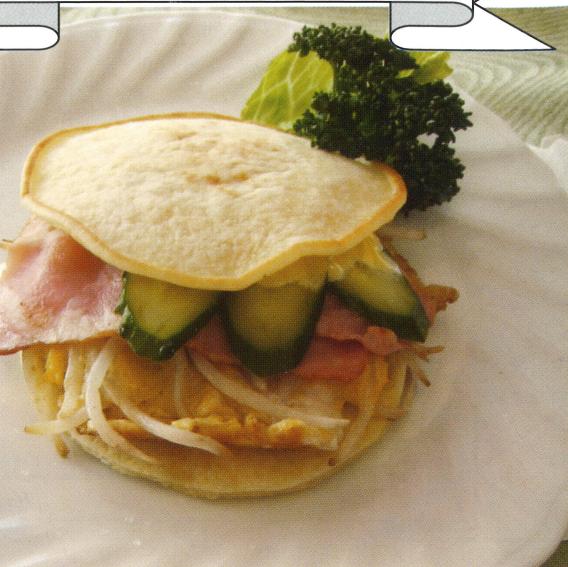




優秀賞 BMEパンケーキ



《材料（2人分）》

【パンケーキ】		
薄力粉	100g	ベーコン
ベーキングパウダー	小さじ1	卵
牛乳	100ml	もやし
卵	1個	きゅうり
砂糖	小さじ2	塩・コショウ
塩	少々	マヨネーズ
油	適量	小さじ2

《作り方》

- 牛乳、卵をボールで混ぜ合わせ、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- フライパンに油をひき、①を流しいれる（直径10cmを4枚つくる）。表面にブツブツと穴があいてきたら裏返し、さらに1~2分焼く。
- きゅうりはスライスする。ベーコンは半分に切る。
- フライパンを熱し、ベーコンを炒め、もやしを加える。火が通ったら卵を落とし、塩・コショウで味をつける。
- 裏返し5秒ぐらいで火を止める。
- パンケーキに⑤ときゅうりをはさみ、マヨネーズをかけてサンドする。



健康にトライ賞
ボリューム卵サンド

《材料（1人分）》

4枚切り食パン	1枚	マヨネーズ	適量
卵	1個	からし	適量
砂糖	少々	パセリ	適量
バター	適量		

《作り方》

- 食パンは半分に切り、切り口に具をつめられるように深い切込みを入れる。切込みの中にバターをぬる。
- 卵に砂糖を加え、スクランブルエッグを作る。
- 食パンに卵をつめ、つめた部分を上にしてオーブントースターで焼く。
- 焼けたら卵の上にマヨネーズとからしを混ぜたものをぬり、その上にパセリを散らす。



一日の始まりは朝ごはんから！
しっかり食べよう！



健康トライ21「たのしく食べよう、かしこく食べよう」

朝食アイデアメニューコンテスト

～入賞作品レシピ集～



最優秀賞

五目そうめん



《材料（2人分）》

そうめん	150g	酒	大さじ1/2
キャベツ	150g	片栗粉	小さじ1
にんじん	50g	ポン酢	適量
むきえび	50g	いりゴマ	適量
イカ(刺身用)	75g	青じそ(せん切り)	適宜

《作り方》

- キャベツとにんじんはせん切りにする。
- むきえびは背わたをとり、イカは細く切る。酒、片栗粉をまぶす。
- 鍋にたっぷりの湯をわかし、そうめんをほぐしいれる。再び沸いたところへ、①、②を加え、かき混ぜながら約2分ゆでる。
- ざるにとり、手早く冷水にさらして器に盛る。青じそを飾る。
- ポン酢と刻んだいりゴマをあわせ、つけ汁にする。

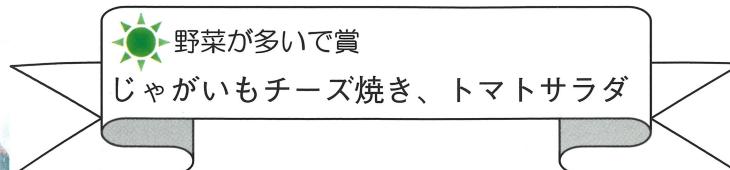


バランスが良いで賞
カンタン十五穀米ワンプレートごはん

十五穀米ごはん	2人分	醤油	大さじ 1/3
豚ミンチ	150g	砂糖	大さじ2
玉ねぎ(小)	1/3個	塩・コショウ	少々
卵	2個	サラダ油	大さじ1
レタス	1/4個		
トマト	1/2個		

《作り方》

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。レタスは手でちぎる。トマトはくし形に切る。
- ② フライパンに油をひき、豚ミンチを炒める。色が変われば玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。砂糖、しょうゆ、塩、コショウで味付けをする。
- ③ ②を器に入れ、ペーパータオルでフライパンをさっと拭く。油をひいて目玉焼きを作る。
- ④ お皿にごはんを盛り、その上に②をのせ、さらに目玉焼きをのせる。横にレタスとトマトを添える。



○ じゃがいもチーズ焼き

《材料（2人分）》

じゃがいも	大1個	スライスチーズ	2枚
卵	2個	塩・コショウ	少々

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき、薄切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油をうすくひく。じゃがいもが重ならないように並べる。
- ③ ②の上に卵を割り入れ、塩、コショウ、3等分にしたチーズの順にのせてふたをし、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で焼く。

○ トマトサラダ

《材料（2人分）》

トマト	中1個	かいわれ菜	1/2パック
玉ねぎ	1/2個	醤油・かつお節	少々

《作り方》

- ① トマト、玉ねぎは薄切りにし、玉ねぎは水にさらす。かいわれ菜は根元を切りはなす。
- ② 皿にトマトを並べ、かいわれ菜・玉ねぎの順におき、かつお節をのせ、醤油をかける。



健康にトライ賞
おくらと大根おろし入り納豆ごはん
他2品

○ おくらと大根おろし入り納豆ごはん

《材料（1人分）》

ごはん	茶碗1杯	大根おろし	大さじ2
納豆	1パック	のり	好みで
おくら	1本		

《作り方》

- ① 納豆は添付のたれを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② おくらは洗って粗みじん切りにする（湯通ししてもよい）。
- ③ ①、②、大根おろしを混ぜ合わせて、ごはんの上にのせる。

○ おみそ汁

○ ヨーグルト（ブルーベリー入り）

《朝食アイデアメニューコンテストについて》

市民から朝食メニューを募集し、140点の応募がありました。事前審査を通過した54点を対象に市民投票を実施しました。この結果を参考に、食の専門家6名による2次審査を行い、入賞作品6点を決定しました。

多くの方のご応募・ご協力ありがとうございました。