

令和7年度

# わが家の朝ごはんシェフ —おすすめレシピ大募集—

応募テーマ：おすすめのわが家の朝ごはん

## 受賞レシピ



隠岐圏域健康長寿しまね推進会議まめまめ部会

特別賞

## 「カルボナーラ風なっとうパスタ」



調理時間  
5分

西ノ島町立西ノ島小学校5年 木村 圭佑さん

きむら けいすけ

### 【材料】

パスタ  
水  
塩  
納豆(タレ付き)  
★卵黄  
★青のり  
★粉チーズ

### 【作り方】

- ①水に塩を入れ沸騰させた後、パスタを入れゆでる
- ②納豆に★を入れ、よくかき混ぜる
- ③ゆでたパスタを湯切りし、皿に盛り付ける
- ④ゆでたパスタに②を乗せ、お好みで粉チーズ・青のりをトッピング



誰でもお手軽に  
作れるよ!

作者が考えた  
調理のコツ・ポイント

忙しい朝でも簡単に  
パスタが食べられます



特別賞

## 「のび〜るチーズとウマウマコンソメ☆」



調理時間  
30分

西ノ島町立西ノ島小学校6年 上原 碧斗さん

うえはら あおと

### 【材料】

★たまねぎ  
★にんじん  
★じゃがいも  
★ベーコン  
マカロニ  
水  
コーン  
チーズ  
コンソメ  
塩コショウ  
パセリ  
油

### 【作り方】

- ①★を食べやすい大きさに切り、油を引いた鍋で炒める
- ②①の鍋に水・マカロニ・コンソメ・塩コショウを加え煮る
- ③具材に火が通り、味がついてきたらコーンを追加し、器に移す
- ④最後にチーズとパセリをトッピング

あらかじめマカロニを  
茹でておくと、均一に  
火が通りやすいかも!

作者が考えた  
調理のコツ・ポイント

チーズが良く伸びます  
お母さんやご飯を作る  
人の思いを知れました



特別賞

## 「たまごとじ」



調理時間  
15分

西ノ島町立西ノ島小学校6年 <sup>やました</sup>山下 <sup>らな</sup>愛奈さん

### 【材料】

|       |       |
|-------|-------|
| 卵     | ★キャベツ |
| ★にんじん | ウインナー |
| ★たまねぎ | バター   |
| ★コーン  | コンソメ  |
| ★インゲン |       |

### 【作り方】

- ①材料を食べやすい大きさに切る
- ②ウインナーを炒めたところに★を加え、火が通るまで炒める
- ③②にコンソメ・バターを加え、味をつける
- ④最後に卵を加え、ふわふわに仕上げたら完成



色々な野菜で作っても  
美味しいね

作者が考えた  
調理のコツ・ポイント

材料を切り、味をつけて  
炒めるだけで朝が楽に!



特別賞

## 「残り物時短朝食」



調理時間  
15分

知夫村立知夫小中学校6年 <sup>ささき</sup>佐々木 <sup>そら</sup>昊さん

### 【材料】

|  |   |                           |
|--|---|---------------------------|
| <b>A</b><br>バターロールパン<br>レタス<br>ウインナー<br>マヨネーズ<br>ケチャップ | <b>B</b><br>赤キャベツ<br>レタス<br>にんじん<br>卵<br>牛肉だし<br>コンソメ<br>乾燥パセリ<br>水 | <b>C</b><br>ヨーグルト<br>はちみつ |
|--|---|---------------------------|

### 【作り方】

- A**①ウインナーをレンジで温め、レタスをちぎる  
②バターロールパンを切り、そこに①を挟んでマヨネーズ・ケチャップをかける
- B**①ニンジン千切り、赤キャベツ、レタスを食べやすい大きさに切る  
②①と水・牛肉だし・コンソメ・乾燥パセリを鍋に入れ、5分程度煮込み、最後に卵を加える
- C**①ヨーグルトにはちみつをかける



朝ごはんをしっかり  
食べたい人におすすめ

作者が考えた  
調理のコツ・ポイント

前日の残り野菜を使って  
出来る満腹朝食です





特別賞

## 「オムライス丼」



調理時間  
5分

さいとう そうた  
隠岐の島町立磯小学校 5年 齋藤 蒼太さん

### 【材料】

ピーマン  
コーン  
ウインナー  
卵

バター  
塩コショウ  
ごはん  
ケチャップ

### 【作り方】

- ①バターでピーマン・コーン・ウインナーを炒める
- ②火が通ったら塩コショウで味をつける
- ③溶き卵を加え、さっと混ぜたらご飯にのせ、ケチャップをかける



色どりも綺麗だね♪

作者が考えた  
調理のコツ・ポイント

オムライスを手軽に  
食べられます



特別賞

## 「もちピザ」



調理時間  
10分

やまさき ふうか  
隠岐の島町立磯小学校 5年 山崎 楓香さん

### 【材料】

★切りもち  
★ピーマン  
★たまねぎ  
★ミニトマト

★カルパス  
ピザソース  
チーズ

### 【作り方】

- ①★を薄くスライスし、スライスした切りもちをフライパンに並べる
- ②①に水を少し加えた後、火をつけて蓋を閉める
- ③もちが柔らかくなったら、チーズ→①でスライスした切りもち以外の具→ピザソース→チーズの順にのせて、再び蓋をし、チーズがとろけたら完成



ボリューム満点！  
忙しい人にもおすすめ

作者が考えた  
調理のコツ・ポイント

もちがお腹にたまるため、  
朝ごはんにぴったりです



特別賞

## 「おばあちゃんサラダ」



調理時間  
5分

海士町立海士小学校 5年 いしかわ ゆう  
石川 悠さん

### 【材料】

★にんじん  
★パプリカ  
★きゅうり  
レタス  
トマト

いりこ  
サラダ豆（レトルト）  
★昆布  
調味酢

### 【作り方】

- ①★を0.5cm～1cmのさいの目切りに切る
- ②保存容器に①とサラダ豆・いりこを加え、調味酢を具材が浸るまで入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる
- ③②を取り出し、レタス・トマトを加え、飾りつけを行う



健康なおばあちゃんが  
いつも食べているサラダ♪

作者が考えた  
調理のコツ・ポイント

前日に準備をしておく  
忙しい朝でも簡単に  
食べられます



特別賞

## 「すぐにできておいしい!天むす」



調理時間  
5分

海士町立海士中学校 1年 とよた しょうのすけ  
豊田 庄之介さん

### 【材料】

ごはん  
紅エビ  
天かす  
すりごま

枝豆  
青のり  
麺つゆ

### 【作り方】

- ①ごはん以外の材料を大きめの器に入れて混ぜる
- ②①にごはんを加え、さらに混ぜる
- ③材料が混ざったら、三角の形に握る



枝豆を入れることで  
色どりもいいね

作者が考えた  
調理のコツ・ポイント

材料さえあればすぐに  
作れて美味しい!

