

～おはようごはんキャンペーン～

やまところりやま うちの朝ごはんコンテスト受賞作品レシピ

●=大和郡山産 ●=奈良県産

※分量は4人分

一般部門

<最優秀賞>

松島 佐知子 さん

野菜たっぷりピザトースト♪

食パン 4枚

●大和まな 1/2束

●なす 1本

●トマト 1個

とろけるチーズ 100g

マヨネーズ 大さじ6

ねりごま 大さじ1.5

ヨーグルト 大さじ4

ごま油

酒少々



調理時間 12分

- ① マヨネーズ・ねりごま・ヨーグルトを合わせておく。
- ② まなを洗い、2つ位にカットし、フライパンにまなを並べ、酒を振り、蓋をして少し蒸す。
- ③ なすを1cm幅に切り、ごま油で両面焼いておく。
- ④ トマトも1cm幅にスライスしておく。
- ⑤ 食パンに①を塗り、まな・なす・トマト・ごま油少々をまわしかけ、スライスチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

一般部門

<優秀賞>

田中 真一 さん

かんたんトマトライスさっぱりあんかけ♪

冷やご飯・・・ご飯茶碗軽く4杯分

●鳥ムネ肉・・・150g² (大和肉鳥)

●トマト・・・中2個 (治道トマト)

キュウリ・・・1本

大葉・・・3枚

カレールウ・・・2個 (2皿分)

めんつゆ・・・大さじ3

塩こしょう・・・少々

片栗粉・・・大さじ2

水・・・300CC

油・・・大さじ半分



調理時間 30分

- ① 材料を切る トマト1個半 みじん切り・1/2個スライス(かざり用)
 キュウリ 2/3大きめみじん切り・1/3スライス(かざり用)
 大葉 みじん切り
 烏ムネ肉 みじん切り
 カレールウ みじん切り
- ② 材料を炒める 油をひいて片栗粉大さじ1と塩こしょうをまぶしたムネ肉を
 中火で炒める。
 ムネ肉を一度取り出し同じフライパンでトマトを炒める。
 トマトが炒ったら火止め、カレールウを合わせる。
- ③ あんを作る 水とめんつゆを煮立て、キュウリのみじん切りを加える。
 ひと煮立ちしたら水で溶いた片栗粉大さじ1を加える。
- ④ 冷やご飯を電子レンジで温める 600W 3分加熱する
- ⑤ 具とご飯を混ぜ合わせる 炒めた具とご飯を混ぜ合わせる。
- ⑥ 盛りつけ 皿にご飯を盛り、あんをかけ 飾りのキュウリとトマトを
 添える。 上から大葉を散らしてできあがり

一般部門

<優秀賞> 田中 文代 さん

大和野菜と米粉パンのロールサンド(もちっとロール)♪

- 米粉 100g (奈良県産ヒノヒカリ)
- 大和丸ナス 1/2個
- 卵 2個
- きゅうり 1本
- ハム 4枚
- ベーキングパウダー 3g
- 油 適量
- マヨネーズ 適量
- 牛乳 80cc
- 砂糖 少々
- マーガリン 大さじ3
- 塩 大さじ2
- からし 大さじ1



調理時間 30分

- ① 材料を切る 丸ナス・・・ヘタを落として縦半分に切り、厚さ5mmの
 輪切りにする。
 キュウリ・・・たて1/4に割り2等分する。
- ② 丸ナスを塩漬けにする
 水500ccに塩大さじ2を加えよく混ぜナスを漬け込む。
- ③ 薄焼き卵を作る 卵1個に塩・砂糖少々を入れほぐしたものを、油をしいた
 フライパンで焼く。

- ④ 生地を作る 米粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいでふるう。
卵1個をよくほぐし砂糖・牛乳を加える。
ふるった米粉を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 生地を焼く フライパンにマーガリンを入れ5枚に分けて生地を焼く。
- ⑥ なすびの水気をしぼる クッキングペーパーにはさんで絞る。
- ⑦ 生地に具材をのせて焼く キュウリを芯にしてマヨネーズとからしを塗り、具材をのせて巻きラップでくるむ。
- ⑧ 盛りつけ ラップごと半分に切り、盛りつける。

一般部門

<優秀賞>

坂東 喜久子 さん

じゃが芋のピザ風

かぼちゃスープ♪

- じゃが芋 200g
- ピーマン 3個 (50g)
- パプリカ 1/3個 (50g)
- 玉ねぎ 中1個 (130g)
- ベーコン 50g
- 片栗粉 大さじ2
- 卵 1個
- とろけるスライスチーズ 2枚
- 塩・こしょう・マヨネーズ 少々
- 乾燥パセリ 適量
- かぼちゃ煮 120g
- 牛乳 200ml



調理時間 15分

- ① じゃが芋は皮をむいて千切りにする (さらさない)
 - ② ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・ベーコンは千切りにする。
 - ③ ボールに①・②、片栗粉、卵を入れ、塩こしょうして混ぜる
 - ④ ③をフライパンで焼く (片面3分、ひっくり返し3分) (ふたをする)
 - ⑤ 焼けたら片面にマヨネーズを塗り、とろけるスライスチーズをのせ1分ほど焼く。
 - ⑥ できあがれば、パセリをふる。
- <かぼちゃスープ> ① かぼちゃ煮をつぶし、牛乳を加える。

一般部門

<優秀賞>

北島 ひろこ さん

夏バテ防止 健康朝食メニュー♪

<納豆トースト>

- 6枚切り食パン4枚 (全粒粉、米粉入り)
納豆 2パック マヨネーズ
- オクラ 2~3本 納豆のタレ・カラシ
ねぎ、ちりめんじゃこ 少々
- [つけあわせ] ● 7千トマト ● サンチェ

<野菜オムレツ>

- 卵 4個 ホウレン草 50g
玉ねぎ、コーン、人参、南瓜 各50g
- ヤマトポーク豚ミンチ 50g
しょうゆ・昆布つゆ・だしの素・ケチャップ

<健康野菜ジュース> ● 小松菜50~80g

- 牛乳 100cc
- バナナ 1本
- おから50g

<デザート> ヨーグルト (全脂無糖)
バナナ1本



- ① トースト・・・マヨネーズを塗った食パンの上に、上記の材料を混ぜ合わせた物をのせて、トースターで焼く。
- ② オムレツ・・・上の食材を味付けしてレンジ調理したものを卵焼きに挟む。
- ③ 健康野菜ジュース・・・レンジ調理した小松菜と上の食材をミキサーにかける。

一般部門

<優秀賞>

辻合 俊典 さん

ヘルシーレンコン入りねぎ焼き♪

- 小麦粉 250g ●ネギ 1束
- レンコン 400g ごま油 適量
- 水 150cc かつおぶし 適量
- 卵 4個 しょうゆ 適量

- ① ボウルに小麦粉・水・卵を入れて混ぜ、そこにすりおろしたレンコンを入れ、さらに混ぜます。
・・・A
- ② フライパンにごま油を入れ、熱くなったら「A」を入れ、上から刻んだねぎとかつお節をのせます。
- ③ 反対側も焼いたら、しょう油を適量かけます。



<おめざめ賞> 村上祐子さん・拓樹さん

スクランブルエッグのプレートと

ホウレン草のスープ♪

●米粉パン 4枚	牛乳 大さじ2	粉チーズ 大さじ2
●卵 4個	バター 大さじ1	
●ホウレン草 1/2束	オリーブ油 大さじ3	
●まいたけ 1パック	コンソメスープの素 1個	
●ピーマン 1個	酒 大さじ1	
●トマト 1個	塩 少々	こしょう 少々

<ホウレン草のスープ>

- ① ホウレン草を洗い、5～6cmに切る。
- ② 熱湯で湯がき、水にさらす。
- ③ 鍋に水600ml、スープの素、酒 大さじ1を入れ、火にかける。
- ④ 煮立ったらホウレン草を加え、粉チーズをふる。

<スクランブルエッグのプレート>

- ① ピーマン・トマトは食べやすく切り、まいたけはほぐす。
- ② オリーブ油をフライパンに熱し、ピーマン・トマト・マイタケをそれぞれ炒め、塩こしょうをする。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳、塩を加える。
- ④ フライパンにバターを熱し、スクランブルエッグを作る。
- ⑤ 米粉パンを焼き、スクランブルエッグをのせる。



調理時間 30分



親子部門 <おひさま賞> 市川公恵さん・蒼大さん

野菜ゴロゴロサラダ・矢田産ネギたっぷりみそ汁・ 蒼大特製卵焼き♪

<野菜ゴロゴロサラダ>

- キュウリ 1本
- トマト（治道 or 桃太郎）1個
- ひじき
- コーンの缶詰
- 好みのドレッシング
- ゆで大豆

<ネギたっぷりみそ汁>

- ネギ 1束
- 豆腐 1丁
- ワカメ
- みそ
- だしの素
- おろし生姜

<蒼大特製卵焼き>

- 卵 2個
- めんつゆ
- ネギ
- カニカマ

<野菜ゴロゴロサラダ>

- ① ひじきはもどしておく。
- ② 野菜を適当な大きさに切る。
- ③ 全ての材料をボウルに入れて、好みのドレッシングで和える。

<ネギみそ汁>

- ① ネギを切る
- ② 他の材料も食べやすく切る。
- ③ だしの素とみそで味を整える。
(隠し味にショウガをする)

<卵焼き>

- ① 卵を割り、溶く。
- ② みそ汁で切ったねぎの一部とカニカマ・めんつゆをいれる。
- ③ 焼く



問い合わせ先：〒639-1198

大和郡山市北郡山町248-4

大和郡山市役所 農業水産課

TEL 0743-53-1158 (直通)

FAX 0743-55-4911