

# 「東京都教育の日」レシピ・標語の受賞作品

東京都教育委員会では、「東京都教育の日」に向けてのレシピと標語の募集を行いました。今年度のテーマは『子どもの生活習慣確立～生活リズムと食育～』。応募テーマは『「朝ごはん」は大切!』です。審査の結果、次の作品が選ばれましたのでご紹介します。

## ≡レシピ部門 最優秀賞≡

### 小学生の部

#### 健康食材てんこ盛りみそ汁

足立区立北三谷小学校5年 小倉 彰悟さん

<材料・分量> 4人分

- ・むぎ入りごはん 4杯
- ・水 800cc
- ・こんぶ 10cm
- ・けずりがつお 1パック(5g)
- ・ねぎ 1本 ・豆腐 1/2丁
- ・大豆 水煮1/2袋
- ・桜えび 1/2袋 ・スイートコーン 1缶
- ・カットわかめ 1つかみ
- ・みそ 大さじ2 1/2 ・ごま 適量



エネルギー 460kcal たんぱく質 16.4g (参考値)

<作り方(調理時間約15分)>

- ①なべに水を入れて、かわいたふきんでふいたこんぶを、はさみで細かく切って入れる。
- ②ねぎと豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ③ふつとうしたら、けずりがつおを入れる(こんぶもかつおぶしもそのまま食べる)。
- ④ネギ、豆腐、大豆水煮、桜えび、スイートコーン、カットわかめを入れる。
- ⑤おたまにみそをとり、だしを少し入れてさいばしで溶かす。
- ⑥前の夜に炊いた、むぎ入りごはんをレンジで温めてコップに入れ形を作りお皿の中央にもる。
- ⑦ごはんの辺りにみそ汁をよそいしあげにごまをふる

### 中学生の部

#### 簡単朝食メニュー

#### (スペイン風オムレツ・ごはん・和風スープ)

世田谷区立喜多見中学校3年 関根 菜津美さん

<材料・分量> 4人分

#### スペイン風オムレツ

- ・じゃが芋 2個 ・人参 1/2本
- ・ホウレン草 2束 ・海老 1/2パック
- ・卵 5個 ・塩・こしょう 少々
- ・ケチャップ お好み ・マヨネーズ お好み

#### 和風スープ

- ・牛乳 適量 ・ごま 小さじ4 ・和風だし 適量

<作り方(調理時間約25分)>

#### (スペイン風オムレツ)

- ①料理をすべて一口大に切る。
  - ②①を卵を割りまぜたボールに入れ、卵としっかりからめる。
  - ③フライパンをあたたため、多めに油を入れ、その中に②を入れ、火が通るまで焼く。
  - ④焼けてきたら裏に返し、竹くしで火が通ったことを確認し、皿に盛り付ける。
- (和風スープ)
- ①ごまと牛乳をミキサーにかける。
  - ②和風だしを加え、沸騰寸前まで火にかける。



エネルギー 544kcal たんぱく質 23.1g (参考値)

## ≡レシピ部門 優秀賞≡

### 小学生の部

なっとうトースト&ヨーグルトディップ(写真①) 墨田区立押上小学校6年 大橋 楓さん

トマNEWめん(写真②) 墨田区立押上小学校5年 本郷 結希さん

### 中学生の部

簡単に作れる目玉焼き丼(写真③) 麹町学園女子中学校1年 滝沢 穂乃佳さん

朝のチラシ(写真④) 麹町学園女子中学校1年 椿田 裕子さん

### 高校生の部

パン DE キッシュ(写真⑤) 麹町学園女子高等学校2年 並木 愛里さん



① エネルギー 514kcal たんぱく質 23.2g (参考値)



② エネルギー 629kcal たんぱく質 27.8g (参考値)



③ エネルギー 563kcal たんぱく質 21.9g (参考値)



④ エネルギー 518kcal たんぱく質 22.3g (参考値)



⑤ エネルギー 687kcal たんぱく質 35.9g (参考値)

※優秀賞の詳細なレシピは東京都教育委員会HPをご覧ください。

## ≡標語部門 最優秀賞≡

### 小学生の部

一日の えがおのひみつは、 あさごはん

台東区立田原小学校 1年 大橋 萌さん

### 中学生の部

おはようと いただきますは 定番セット

江東区立深川第四中学校3年 森下 こはるさん

## ≡標語部門 優秀賞≡

### 小学生の部

早く寝て おいしく食べる 朝ご飯

台東区立田原小学校 4年 林 杏城さん

朝ごはん 食べるみんなの 目覚し時計

足立区立北三谷小学校 5年 中島 瞳さん

いただきます! 今日の元気と 家ぞくのエ顔

大田区立砦谷小学校 3年 齋藤 美里さん

### 中学生の部

おはよう! 食べよう! 朝ごはん!!

小金井市立小金井第一中学校1年 豊田 絵美さん

朝ごはん。 元気な自分であるために

瀧野川女子学園中学校1年 田島 優紀さん

朝食が 僕の足とり 軽くなる

目黒区立第三中学校2年 佐藤 響さん

### 高校生の部

大好きです! 元気な自分と 朝ごはん!

実践女子学園高等学校1年 田島 飛鳥さん

朝御飯 食べてニッコリ 心と体

麹町学園女子高等学校3年 柿沢 有佳里さん