



令和3年度

# かんたん！おいしい！朝ごはん



三郷市の学校に通うみなさん、その保護者の方に朝ごはんレシピを聞きました。  
みなさんの応募作品 2,939 点の中から選ばれた朝ごはんレシピを紹介します！



最優秀賞

新和小学校 1年 小林千紘さん  
「たまつなちゃーはん」

| 材料(1人分)  | 作りかた           |
|----------|----------------|
| ごはん 100g | ①ごはんをバブ(おろし)する |
| しょうゆ 1つか | ②たまごをよく        |
| マヨネーズ 少々 | ③マヨネーズを混ぜる     |
| しょうゆ 少々  | ④たまごを          |
| たまご 1個   | ⑤たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ⑥たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ⑦たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ⑧たまごを          |
| たまご 1個   | ⑨たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ⑩たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ⑪たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ⑫たまごを          |
| たまご 1個   | ⑬たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ⑭たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ⑮たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ⑯たまごを          |
| たまご 1個   | ⑰たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ⑱たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ⑲たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ⑳たまごを          |
| たまご 1個   | ㉑たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㉒たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ㉓たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㉔たまごを          |
| たまご 1個   | ㉕たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㉖たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ㉗たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㉘たまごを          |
| たまご 1個   | ㉙たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㉚たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ㉛たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㉜たまごを          |
| たまご 1個   | ㉝たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㉞たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ㉟たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㊱たまごを          |
| たまご 1個   | ㊲たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㊳たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ㊴たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㊵たまごを          |
| たまご 1個   | ㊶たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㊷たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ㊸たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㊹たまごを          |
| たまご 1個   | ㊺たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㊻たまごを          |
| マヨネーズ 少々 | ㊼たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㊽たまごを          |
| たまご 1個   | ㊾たまごを          |
| しょうゆ 少々  | ㊿たまごを          |



前後のおすすめポイント  
みそ汁とあわせるとおいしいです。

最優秀賞

早稲田中学校 1年 古山陽大さん  
「カルシウムモリモリ焼きおにぎりさん」

| 材料(1人分) | 作りかた              |
|---------|-------------------|
| おにぎり 1個 | ①おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ②おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ③おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ④おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑤おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑥おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑦おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑧おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑨おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑩おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑪おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑫おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑬おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑭おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑮おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑯おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑰おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑱おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑲おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑳おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉑おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉒おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉓おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉔おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉕おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉖おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉗おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉘おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉙おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉚おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉛おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉜おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉝おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉞おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉟おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊱おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊲おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊳おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊴おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊵おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊶おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊷おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊸おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊹おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊺おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊻おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊼おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊽おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊾おにぎりを2つに分けて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊿おにぎりを2つに分けて、おにぎり |



前後のおすすめポイント  
おにぎりを2つに分けて、おにぎり

優秀賞

幸房小学校 6年 馬場彩葉さん  
「朝から体が温まるスープ」

| 材料(1人分) | 作りかた             |
|---------|------------------|
| しょうゆ 少々 | ①しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ②しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ③しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ④しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑤しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑥しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑦しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑧しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑨しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑩しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑪しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑫しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑬しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑭しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑮しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑯しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑰しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑱しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑲しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ⑳しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉑しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉒しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉓しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉔しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉕しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉖しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉗しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉘しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉙しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉚しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉛しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉜しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉝しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉞しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㉟しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊱しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊲しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊳しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊴しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊵しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊶しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊷しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊸しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊹しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊺しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊻しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊼しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊽しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊾しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |
| しょうゆ 少々 | ㊿しょうゆを鍋に入れて、おにぎり |



前後のおすすめポイント  
朝から体が温まる

時間のない朝でも  
朝ごはんを  
しっかり食べて  
学校に行きたいね！



三郷市の地場産物  
「小松菜」をつかった  
レシピがたくさん  
あったよ！



特別賞

丹後小学校 3年 遠田彩華さん  
「かんたんフレンチトースト風まきパン」

| 材料(1人分)   | 作りかた             |
|-----------|------------------|
| 食パン (2枚切) | 1. 食パンを2枚切       |
| マヨネーズ     | 2. 食パンにマヨネーズを塗る  |
| バター       | 3. 油を            |
| バター       | 4. 食パンを油で焼く      |
| バター       | 5. フライパンにバターを入れて |
| バター       | 6. 食パンをフライパンで    |
| バター       | 7. 焼き完成          |



前後のおすすめポイント  
食パンを2枚切

特別賞

瑞穂中学校 2年 中山恵里さん  
「サバサンドイッチ」

| 材料(1人分) | 作りかた    |
|---------|---------|
| サバ      | ① サバを焼く |
| サバ      | ② サバを焼く |
| サバ      | ③ サバを焼く |
| サバ      | ④ サバを焼く |
| サバ      | ⑤ サバを焼く |
| サバ      | ⑥ サバを焼く |
| サバ      | ⑦ サバを焼く |
| サバ      | ⑧ サバを焼く |
| サバ      | ⑨ サバを焼く |
| サバ      | ⑩ サバを焼く |
| サバ      | ⑪ サバを焼く |
| サバ      | ⑫ サバを焼く |
| サバ      | ⑬ サバを焼く |
| サバ      | ⑭ サバを焼く |
| サバ      | ⑮ サバを焼く |
| サバ      | ⑯ サバを焼く |
| サバ      | ⑰ サバを焼く |
| サバ      | ⑱ サバを焼く |
| サバ      | ⑲ サバを焼く |
| サバ      | ⑳ サバを焼く |
| サバ      | ㉑ サバを焼く |
| サバ      | ㉒ サバを焼く |
| サバ      | ㉓ サバを焼く |
| サバ      | ㉔ サバを焼く |
| サバ      | ㉕ サバを焼く |
| サバ      | ㉖ サバを焼く |
| サバ      | ㉗ サバを焼く |
| サバ      | ㉘ サバを焼く |
| サバ      | ㉙ サバを焼く |
| サバ      | ㉚ サバを焼く |
| サバ      | ㉛ サバを焼く |
| サバ      | ㉜ サバを焼く |
| サバ      | ㉝ サバを焼く |
| サバ      | ㉞ サバを焼く |
| サバ      | ㉟ サバを焼く |
| サバ      | ㊱ サバを焼く |
| サバ      | ㊲ サバを焼く |
| サバ      | ㊳ サバを焼く |
| サバ      | ㊴ サバを焼く |
| サバ      | ㊵ サバを焼く |
| サバ      | ㊶ サバを焼く |
| サバ      | ㊷ サバを焼く |
| サバ      | ㊸ サバを焼く |
| サバ      | ㊹ サバを焼く |
| サバ      | ㊺ サバを焼く |
| サバ      | ㊻ サバを焼く |
| サバ      | ㊼ サバを焼く |
| サバ      | ㊽ サバを焼く |
| サバ      | ㊾ サバを焼く |
| サバ      | ㊿ サバを焼く |



前後のおすすめポイント  
サバを焼く