～朝ごはん特集～

2024年8月20日に

第10回やまと食育フェア

「知って得する！簡単朝ごはん」を開催し、

計843名の方にご参加いただきました。

3つのテーマで募集しました。

その一部をご紹介します！

我が家のおすすめ簡単朝ごはん紹介

大和市のおすすめ料理を作ってみよう

食べて応援！
やまと食の応援団のごはんを食リポしよう

我が家のおすすめ簡単朝ごはん紹介

料理名

バランス食

ペンネーム：GONE

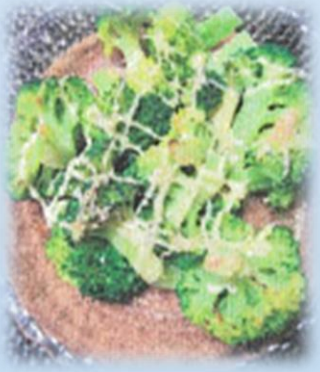
材料や作り方のポイント

・シリアルに牛乳をかける
・枝豆にとろろこぶをのせる
・青汁に穀物酢を添加
・バナナ：機能性表示食品　届出番号：E601

おすすめポイント

見た目はさえないが、栄養バランスはバッチリ

我が家のおすすめ簡単朝ごはん紹介



料理名

朝から火を
つかわない
温しらす
トースト朝食

ペンネーム：もぐたんママ

材料や作り方のポイント

・しらすトーストの材料
→8枚切食パン、しらす、ピザ用チーズ、小口切ねぎ
・ブロッコリー（茹で）マヨネーズ、オリーブ油、
こしょうをかける

おすすめポイント

しらすの塩味があるので、バター不使用。チーズに小口切ねぎがアクセントに。ブロッコリーは某レストランで食べた味に寄せました。トースターで簡単につくれます。果物のキウイは半分に切ったあとは、中身をくりぬいて時短に。熱したものだと、すくい取りやすいです。

我が家のおすすめ簡単朝ごはん紹介

料理名

ワンプレート丼

ペンネーム：バカボンパパ

材料や作り方のポイント

オニオンサラダは、前日スライスし冷やしておくことで時短に。ドレッシング少な目な上にかつお粉をかけて、うまみUP。目玉焼きが半熟なので丼にすることで、黄身を（ごはんに染みるので）余すことなく食べられます。（なしは3人分のまま写真にうつしてしまいました）

おすすめポイント

野菜炒めとハムエッグをワンプレートにすることで食後の洗い物を減らしつつ。朝から野菜とたんぱく質がとれる朝食になります。

我が家のおすすめ
簡単朝ごはん紹介

料理名

こめこパン

ペンネーム：こずえ

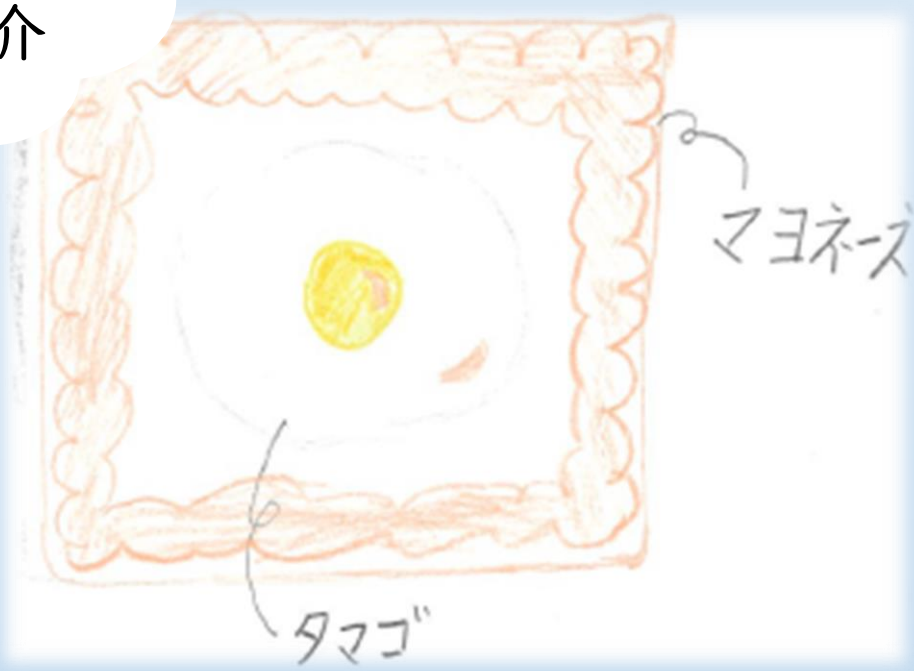
材料や作り方のポイント

こめこといーすと、さとうしおまぜてふくらまる、
おうぶんでやくできやがり

おすすめポイント

チーズやしょうゆとかをかけるとおいすくなるよ

我が家のおすすめ簡単朝ごはん紹介



料理名

めだまやきパン

ペンネーム：ゆいこ

材料や作り方のポイント

〈材料〉食パン・タマゴ・マヨネーズ・マーガリン
〈作り方〉①食パンにコップなどでくぼみをつける
②食パンにマーガリン（バター）をぬる
③食パンのフチにマヨネーズでかべを作る
④くぼみにタマゴをわる。おこのみでしおこしょう。
⑤トースターで3～4分やく。 ※チーズをかけてもおいしいよ！

おすすめポイント

タマゴと食パンをいっしょに食べるかんたんトースト

我が家のおすすめ簡単朝ごはん紹介

料理名

おすいもの又はおみそ汁

ペンネーム：カフェラテ

材料や作り方のポイント

・ねりもの（ちくわ、はんぺん、魚肉ソーセジなど）
・乾物（わかめ、おふ、とろろこんぶ、春雨など）→どれか１つでOK
①ふっとうしたお湯に具を入れる
②１～2分したらだしの素（少々）とおしょうゆ（少々）を入れる。おみそ汁の場合は、だしの素（少々）を入れ、火を止めてからおみそ（少々）をとく。細ネギを入れるとより◎

おすすめポイント

短時間でできるのに、
栄養（たんぱく質など）が摂れる

我が家のおすすめ
簡単朝ごはん紹介

料理名

もやしのしゃき
しゃきおひたし

ペンネーム：こだれな

材料や作り方のポイント

もやし1ふくろ、めんつゆ大さじ1、とりがらスープのもと小さじ1、ごまあぶら大さじ2、白ごま大さじ2
・もやし500W4分かねつする
・他のざいりょうをもやしとあえる

おすすめポイント

ごまあぶらのふうみでしょくよくをそそる

我が家のおすすめ
簡単朝ごはん紹介

料理名

ふわふわトロトロ
チーズたまご

ペンネーム：なつき

材料や作り方のポイント

たまご2こ、とろけるチーズ大さじ3
①たまごをふわふわになるように空気をふくらませてとく
②フライパンにチーズとまぜてながしこむ。
③かたまるまえにお皿にもりつける

おすすめポイント

ねむいあさでもチーズのかおりでみんなよろこぶ

我が家のおすすめ
簡単朝ごはん紹介

料理名

きゅうりと塩こんぶの
かんたんあえもの

ペンネーム：れいな

材料や作り方のポイント

きゅうり1本、塩こんぶ大さじ2
・きゅうりをうす切りにしてタッパーに入れ、
塩こんぶとシェイクする。

おすすめポイント

きゅうりと塩こんぶのざいりょう2つだけ、
子供もかんたん

我が家のおすすめ簡単朝ごはん紹介

料理名

バナナシェイク

ペンネーム：しろくまかほ

材料や作り方のポイント

材料（2人）バナナ1本、ヨーグルト80g、牛乳120g
作り方　①バナナを手で3～4とう分にちぎる
②ミキサーに牛乳とバナナとヨーグルトをいれてまぜる

おすすめポイント

はちみつなどをいれてもおいしいよ！

大和市のおすすめ料理を作ってみよう

料理名

わかめごはん
ヤマトン汁
豚キムチ

ペンネーム：まさひと

レシピはこちら→

レシピの種類

学校給食

感想・おすすめ、アレンジポイント

ごはんは、わかめの味と香りがしてよかった。
ヤマトン汁はそれぞれの旨味が出ていて
美味しかった。豚キムチはご飯に合うと思った。

大和市のおすすめ料理を作ってみよう

料理名

もみじごはん
ピリ辛きゅうり
炒り煮

ペンネーム：ゆみ

レシピはこちら→

レシピの種類

学校給食

感想・おすすめ、アレンジポイント

もみじごはんは、きれいな色で見た目もよかったです。きゅうりは、よい箸休めになりました。炒り煮は、いろいろな具材が入っているので、栄養がとれてよいと思いました。（小松菜をねぎに変えてしまいました。）どれも簡単で美味しかったです。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

料理名

肉つけ南蛮

ペンネーム：さくらねこ

お店の名前

そば　うどん　しぶや

おすすめポイント・感想

辛いものが苦手なので、ピリ辛ではないものを注文。お肉と玉ねぎがたっぷり入った甘めの汁が美味しくて、おそばが進みました。
ご飯や小鉢も付いていて大満足です。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

料理名

生ハムと
いちじくの
サラダ

ペンネーム：ナポリタンボナパルト三世

お店の名前

SEMOLINA

おすすめポイント・感想

きゅうり、にんじん、レタス、赤ピーマン、かぶ等の多彩な野菜の中に、時折かんじるいちじくのさわやかな甘い風味が夏にぴったりでおすすめポイントです。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

料理名

聚宝ヨクバリ
定食セット
（青椒肉絲＆豆
腐と野菜サラダ）

ペンネーム：生のアーモンド風味が好き

お店の名前

広東料理　聚宝

おすすめポイント・感想

青椒肉絲は塩味のちょうど良い味付けで食べやすく、豆腐と野菜のサラダは野菜の食物繊維と
豆腐のタンパク質が同時にとれて
お得な気分になりました。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

料理名

骨付き鴨もも肉のロースト（ワンプレートランチA）

ペンネーム：パリオリンピック2024

お店の名前

CAVE de en reve

おすすめポイント・感想

おしゃれな見た目だけでなく、鶏もも肉の中には刻み玉ねぎが仕込まれており、日常では味わえない美味しさでした。セットのパンも美味しかったです。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

ペンネーム：貝は殻ごと食べたい

料理名

特製魚介
たっぷり
ペスカトーレ

お店の名前

Bar Paloma

おすすめポイント・感想

トマトソースと玉ねぎの風味、エビ、ムール貝、牡蠣、
イカといった魚介類がどれも特徴的な味わいで、
平打ちパスタによく絡んで美味しかったです。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

料理名

旬野菜の
素揚げ
つゆかけ

ペンネーム：見た目も中身も大切

お店の名前

西鶴間　増田屋

おすすめポイント・感想

見た目の色彩の鮮やかさに期待感が高まります。
素揚げの野菜の油分と大根おろし、冷たいそばの
バランスがよく、そばと野菜の両方を
適温で楽しめました。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

料理名

ベジそば

ペンネーム：365日そばでも大丈夫

お店の名前

大和卯月

おすすめポイント・感想

野菜の天ぷらの油分が溶け出して絶妙な味のつけつゆとなっており、細麺ながらコシのあるそばをたのしめました。とうもろこしの天ぷらが美味です。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

ペンネーム：やっぱり蕎麦が好き

料理名

ピり辛つけ南蛮

お店の名前

そば　うどん　しぶや

おすすめポイント・感想

絶妙な辛さの豚肉入りつけ汁は蕎麦のつけ汁としても、ごはんのお供としてもぴったりで、
最後は蕎麦湯でちょうど良い濃さにして頂きました。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

料理名

とり右ゑ門
サラダ

ペンネーム：Dora右衛門

お店の名前

とり右ゑ門

おすすめポイント・感想

レタスやトマトなどの野菜と蒸した鶏ハム肉をごま油入りのドレッシングに合わせると爽やかな風味で、かつムネ肉のボリュームがあり美味しかったです。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

ペンネーム：ナポリタンボナパルト二世

料理名

ナポリタン
（サラダ付き）

お店の名前

Marimo N'Freaks

おすすめポイント・感想

ウインナー、マッシュルームなどが入ったナポリタンは懐かしい感じがするだけでなく、トマトソースが絡んだパスタは確かな風味が感じられます。

食べて応援！
やまと食の応援団の
ごはんを食リポしよう

ペンネーム：2024年は特に夏バテ気味だ

料理名

五目冷やし
中華そば

お店の名前

北京飯店

おすすめポイント・感想

中華料理店の冷やし中華は、かけつゆや一部の具材が別に用意されていて、自分の好みに応じて入れるものでした。爽やかな酸味で夏にピッタリです。