

76ページ



野菜丸ごとまんまる
サンライズ焼き

9ページ



となみ野 いり鶏どりそぼろ丼

15
レシピ

若者向け

簡単朝食レシピ集

4ページ



キャベツたっぷり！
ライスでお好み焼き♡

5ページ



ココットライスの
米粉ホワイトソースかけ

簡単朝食レシピ集について

健全な食生活は、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための基礎となるものですが、20～30代の若者世代は食生活が不規則になりがちであり、特に朝食の欠食が問題となっています。

こうしたことから、このたび県では、「とやま若者朝食レシピコンテスト」を下記のとおり実施し、朝食を欠食しがちな若者が、「これなら食べてみたい、作ってみたい」と思えるような朝食レシピの募集・審査を行いました。

このレシピ集は、コンテスト上位のレシピをとりまとめ、紹介するものです。

とやま若者朝食レシピコンテストの概要

1 募集レシピの条件

- ① 短時間（10～15分程度）で簡単にできるもの
- ② 富山県産食材（全部または一部）を使用しているもの
- ③ 米や米粉を使用したもの、または、ご飯に合うおかずであるもの
- ④ 栄養バランスのとれているもの

2 募集期間 平成26年6月25日(水)～9月10日(水)

3 応募数 105 レシピ

4 審査方法

- (1) 一次審査：専用サイトによる投票にて、15 レシピを選考
- (2) 二次審査：一次審査を通過したレシピの中から、「越中とやま食の王国フェスタ 2014 秋の陣」（平成26年10月25日(土)～26日(日)、富山テクノホールで開催）での来場者投票により、8レシピを選考
- (3) 最終審査：二次審査を通過したレシピの中から、有識者による審査において受賞レシピを決定

5 選 賞 最優秀賞1点、優秀賞3点を選定

レシピ一覧（※レシピの順番は区分ごとに五十音順としています。）

ご飯もの

- | | |
|-----------------------------------|----|
| ① 栄養満点！卵でふわっと包んだ簡単オムライス | 3 |
| 優秀賞 ② キャベツたっぷり！ライスでお好み焼き♡ | 4 |
| 優秀賞 ③ ココットライスの米粉ホワイトソースかけ | 5 |
| ④ サーモンとアボカドのオーロラ丼 | 6 |
| ⑤ スタミナばっちり！ビビンバ丼 | 7 |
| ⑥ 豆腐と鮭フレークのご飯♪ | 8 |
| 優秀賞 ⑦ となみ野 いろ鶏どりそばろ丼 | 9 |
| ⑧ 夏バテ防止！サラダ風ごはん ～カリカリ梅&しっとり梅のコラボ～ | 10 |
| ⑨ 毎日えごまヘルシーピラフ | 11 |
| ⑩ まげて5分待つだけ♡納豆チャーハン | 12 |
| ⑪ 野菜たっぷりよくばりドン♡ | 13 |
| ⑫ レンジDEぽん！かんたんつくねドーン | 14 |

おかず

- | | |
|--------------------------------|----|
| ⑬ トマトのカルパッチョ風かに玉 | 15 |
| 最優秀賞 ⑭ 野菜丸ごとまんまるサンライズ焼き | 16 |

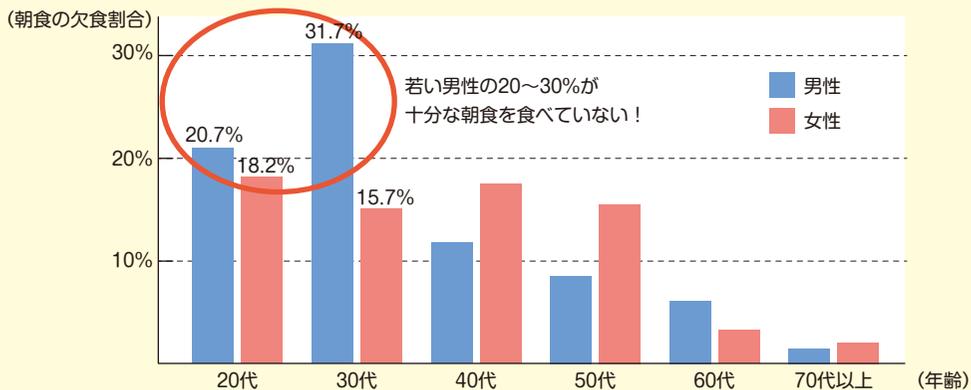
米粉を使用

- | | |
|--------------|----|
| ⑮ 米粉の野菜パンケーキ | 17 |
|--------------|----|

朝ごはん食べていますか？

20～30代の若者世代において、朝食を食べない人、菓子やジュースのみで朝食をすませる人が男性を中心に多く見られます。

富山県民の年代別の朝食欠食割合（平成22年）
（菓子やジュース等のみの朝食の場合を含む）



朝ごはんを食べないと、どのような問題があるの？

- ・朝食を食べないと、体温が上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。
- ・朝食抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めると言われています。



朝ごはんを食べて、元気な一日をスタート

- ・朝・昼・晩の食事の時間を中心に、生活リズムを整えることが大事です。
- ・朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



まずは、簡単な食事から

- ・朝は食欲がわからないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめです。
- ・現在、朝食に何も食べていないという人は、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。
- ・また、このレシピ集に掲載されているレシピも短時間で楽々作れるものばかりなので、是非作って食べてみてくださいね！



01 栄養満点！ 卵でふわっと包んだ簡単オムライス



考案者名
ashurin

**栄養の
バランスポイント**

野菜たっぷり。
たんぱく質、脂質、
炭水化物のバラン
スがよい。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん 150g
- 玉ねぎ（南砺市産）..... 1/4 個
- 人参 1/4 本
- ウィンナー 2 本
- 卵 2 個
- トマト（富山市ハケ山）..... 1/2 個
- とろけるチーズ（細くなっているもの）... 50g
- コンソメスープの素（顆粒）... 小さじ 1/2
- 塩コショウ 少々
- ケチャップ 大さじ 2
- 油 少々

作り方（料理時間 15 分）

- 1 玉ねぎ・人参を細かく切り、耐熱皿に入れてラップをし 2 分加熱します。
- 2 ボールにご飯・切ったウィンナー・卵・トマト（ざく切りしたもの）・とろけるチーズ・1 の玉ねぎ・人参・コンソメスープの素・塩コショウをすべて入れてよく混ぜます。
- 3 フライパンにお好み焼きを焼くような感じで丸く形を作り、中火で表 3 分、裏返して 3 分ほど焼きます。
- 4 切り分けてケチャップを添えていただきます。

アピールポイント

朝でもしっかり野菜とたんぱく質・炭水化物をとりたいが、いろいろ作るのは面倒なのですべて混ぜて焼いたところ簡単にでき、しかもおいしく食べることができました。混ぜて焼くだけなので失敗もなく、だれでも作ることができます。しかも家にある食材で手軽に作れるので、忙しい朝にピッタリです。我が家の中学生の娘も自分で作れるぐらい簡単です。今回は富山の食材のトマトと玉ねぎを入れましたが、季節に応じて秋はキノコ類やネギなどを入れてもおいしいと思います。

02 キャベツたっぷり！ ライスでお好み焼き♡

優秀賞



考案者名
かの花

栄養の
バランスポイント

野菜たっぷり。
ボリューム満点&
カロリー控えめ。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん 200g
- 卵 1個
- キャベツ 200g
- ねぎ 50g
- 塩昆布 少々
- トマト 適量
- おくら 適量
- ソース
- マヨネーズ
- 青のり
- かつお節

作り方（料理時間 10分）

- 1 ごはんの中に生卵、塩昆布、刻んだキャベツを入れて混ぜる。
- 2 フライパンで両面をこんがり焼く。
- 3 皿に盛り、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかける。
- 4 周りにトマト、オクラを添える。

アピールポイント

昨晩残ったご飯はどうしていますか？お茶漬け、チャーハンなどなど……定番ですが、その冷ごはんの中に、卵、キャベツ、そして味付けは塩昆布のみ。今回はキャベツ、ねぎを入れましたが、冷蔵庫に残っている野菜なんでもオッケーかと思います。

優秀賞



03 ココットライスの 米粉ホワイトソースかけ

考案者名
マリンおばさん



栄養の バランスポイント

野菜たっぷり。カルシウム・鉄分たっぷり。ポリウム満点&カロリー控えめ。食物繊維たっぷり。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん 370g
- ケチャップ 30g
- キャベツ 40g
- ウィンナー 50g
- 牛乳 200cc
- 米粉 15g
- 卵 2個
- チーズ（ピザ用） 30g
- 豆類の水煮等 20g
- プチトマト 2個
- 乾燥パセリ 少々
- 塩コショウ 少々

作り方（料理時間 15分）

- 1 大皿にごはんを盛り、ケチャップ、塩、コショウ少々で味付けする。
- 2 キャベツ、ウィンナーは、はさみで細かく切り、ご飯に混ぜる。
- 3 米粉を牛乳で溶かしたものをごはんにかける。
- 4 ごはんの真ん中を少しくぼませて卵をのせる。
- 5 チーズをのせてレンジで2分30秒温める。
- 6 仕上げに豆類を飾り、トマトもはさみで切り、飾り、乾燥パセリをかける。

アピールポイント

野菜・ウィンナーは、はさみで切ります。まな板、包丁は使いません。

大きめのお皿1枚で作業をします。時間のかかるホワイトソースは、牛乳に米粉をまぜて、ごはんにかけて温めるだけでとろみがつきます。ヘルシーで簡単です。

ごはんの真ん中にくぼみをつけて卵をのせます。2分30秒温めることで黄身がソースになり、ライスにからめて食べると絶妙おいしいです。仕上げに豆類の水煮を飾り、たんぱく質アップです。

04 サーモンとアボカドのオーロラ丼



考案者名
となみ野高校
Dチーム

**栄養の
バランスポイント**
ボリューム満点&カロリー控えめ。食物繊維たっぷり。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量 (2人分)

(●のついているものは富山県産食材使用)

- ごはん 1合
- すし飯の素 適量
- 長芋 200g
- アボカド 2分の1個
- サーモン 80g
- レモン汁 少々
- 塩・わさび 適量
- とろろ昆布 適量
- 大葉 2枚
- A醤油・米酢・ごま油 各小さじ2
- いりごま 適量

作り方 (料理時間 15分)

- 1 ごはんにすし飯の素を加え、酢飯にする。
- 2 長芋は皮をむき、半分はすりおろし、もう半分はさいの目にする。
- 3 アボカドは皮をむき、種を取り除き、長芋と同じく、さいの目切りにし、レモン汁をかけておく。
- 4 ボウルにさいの目切にした長芋、サーモンを入れ、Aを加えて和える。塩、わさびで好みの味に調味する。
- 5 器にごはんを盛り、3と4を盛り付け、すりおろした長芋と、千切りにした大葉、とろろ昆布を盛り付ける。

アピールポイント

油や火を使わず、材料を切って和えるだけなので、手軽に調理できます。すりおろした長芋と和えたサーモンの淡いピンク色と、アボカドの薄い黄緑色で、女子らしいかわいらしい彩りになりました。長芋ととろろ昆布のネバネバで、朝からネバッと食べられます。流行のサーモンとアボカドの海苔巻をどんぶり風にしました。

05 スタミナばっちり！ ビビンバ丼



考案者名
西島 千紬

栄養の バランスポイント

野菜たっぷり。カルシウム・鉄分たっぷり。ボリューム満点&カロリー控えめ。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん(コシヒカリ)…………… 120g
- 牛肉…………… 200g
- もやし…………… 100g
- 人参…………… 20g
- ぜんまいの水煮…………… 50g
- ほうれん草…………… 1/8 束
- 温泉卵…………… 2 個
- サラダ油…………… 大さじ 1
- 焼肉のたれ…………… 50cc
- 塩コショウ…………… 適量

作り方（料理時間 15 分）

- 1 もやしとほうれん草、ぜんまいの水煮をさっとゆでる。
- 2 ゆでたぜんまいとほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- 3 人参を千切りにする。
- 4 牛肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- 6 牛肉の色が変わったら、人参を入れる。
- 7 人参に火が通ったら、もやし、ぜんまいを入れて軽く炒める。
- 8 焼肉のたれを入れ全体を炒め、塩・コショウで味を調える。
- 9 全体的に火が通ったら、ほうれん草を入れ、火を止める。
- 10 ごはんにのせて、温泉玉子を落とす。

アピールポイント

牛肉にはたんぱく質やヘム鉄という鉄分が含まれており、貧血の予防・改善に効果があります。

野菜も同時に摂取でき、朝から元気がみなぎります。

06 豆腐と鮭フレークのご飯♪



考案者名
山本 志乃

**栄養の
バランスポイント**
ボリューム満点&カロリー控えめ。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん 茶碗軽く2杯分
- ☆絹豆腐 1丁程度
- ☆鮭フレーク 大さじ2
- ☆長ねぎ（薄切り） 適量
- ☆鰹節・炒り胡麻 各適量
- ☆醤油 大さじ1強
- オリーブオイル（EX） 大さじ1/2
（お好みで）

作り方（料理時間15分）

- 1 ボールに☆をすべて入れ混ぜ合わせる。
- 2 ご飯の上に1をのせ、オリーブオイルを回しかけ出来上がり♪

アピールポイント

忙しい時や食欲のない時に簡単に作れてのど越し良く食べられるごはんをと。

優秀賞



07 となみ野 いろ鶏どりそぼろ丼



考案者名
となみ野高校
Cチーム



栄養の バランスポイント

野菜たっぷり。ポリウム満点&カロリー控えめ。食物繊維たっぷり。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん 1 合
- 鶏ひき肉 100g
- ごま油 小さじ 2
- トマト 1/2 個
- キャベツ 1 枚
- 大葉 2 枚
- しょうが 1 片
- 万能ねぎ 適量
- A みりん・醤油 各大さじ 1

作り方（料理時間 12 分）

- 1 トマトはさいの目切り、キャベツ、大葉、しょうがは千切りに、ねぎは小口切にする。
- 2 フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉、しょうがをAで炒める。
- 3 ごはんを器に盛り付け、キャベツを敷き、2とトマトを盛り付ける。
- 4 ねぎと大葉をのせて完成。

アピールポイント

ごま油で風味よくしました。

野菜たっぷり、食物繊維やビタミンをたくさん摂ることができます。

ボリュームはありますが、野菜が多いので朝でもあっさり食べられます。

08 夏バテ防止！サラダ風ごはん ～カリカリ梅&しっとり梅のコラボ～



考案者名
となみ野高校
Aチーム

栄養の バランスポイント

野菜たっぷり。ポリウム満点&カロリー控えめ。食物繊維たっぷり、たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん 1 合
- 冷凍塩ゆで枝豆 20g（可食部）
- 鶏ひき肉 100g
- きゅうり 2分の1 本
- 塩 ひとつまみ
- カリカリ梅 大2粒
- コーン（缶詰） 適量
- Aしょうゆ・酒 各小さじ2
- みりん・さとう
- 梅干し 大3粒

作り方（料理時間 15分）

- 1 皮をむき、水けを切った枝豆をごはんに混ぜる。
- 2 梅干しとカリカリ梅は種を取り除き、粗みじん切りにする。
- 3 きゅうりは輪切りにして、軽く塩もみし、水けを切る。
- 4 フライパンでひき肉にAを加えて加熱し、ひき肉に火が通ったら止める。
- 5 1を器に盛り付け、カリカリ梅を散らす。
- 6 コーンと3、4を盛り付け完成。

アピールポイント

夏バテ防止に効果のある、梅や枝豆を使いました。
2種類の食感の違う梅を使いました。
枝豆を混ぜたごはんをアピールした盛り付けにしました。
野菜たっぷりなのでカロリー控えめで、サラダ風のごはんにしました。

09 毎日えごまヘルシーピラフ



考案者名
matiruda

栄養の
バランスポイント

αリノレン酸が
たっぷり。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- 炊きたてごはん …………… 1 合分
- エゴマの葉 …………… 5 枚
- 卵 …………… 3 個
ちりめんじゃこ …………… 大さじ 2
- エゴマ油 …………… 小さじ 2
- サラダ油 …………… 適量
- トマト …………… 1 個
ケチャップ …………… 適量

作り方（料理時間 8 分）

- 1 エゴマの葉を千切りにする。
- 2 ごはんをちりめんじゃこと 1 のエゴマの葉、エゴマ油を混ぜ、2 皿に分ける。
- 3 トマトを切る。（くし型）
- 4 熱いフライパンにサラダ油を入れ、軽く溶いた卵を入れる。
- 5 半熟状態でトマトを入れる。
- 6 2 のごはんの上に 5 をのせる。
- 7 ケチャップをかける。

アピールポイント

女性にいろいろ嬉しいエゴマは記憶学習能力もアップさせてくれるので、朝食に取り入れたい食材です。エゴマ油とトマトをいっしょに調理することで、健康効果や美肌効果がアップします。調味料の使用を控えて、ちりめんじゃこを使うことで、不足しがちなカルシウムを摂ることができます。

10 まぜて5分待つだけ♡ 納豆チャーハン



考案者名
佐々木静代

 **栄養の
バランスポイント**
ボリューム満点&
カロリー控えめ。
たんぱく質、脂質、
炭水化物のバラン
スが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん …………… 茶碗3杯分
- 納豆 …………… 2パック
- 卵 …………… 1個
- つゆの素 …………… 大さじ1
- 醤油 …………… 大さじ1
- 白ごま・海苔（仕上げ用）… 適量

作り方（料理時間8分）

- 1 材料を全部ボールに入れて混ぜる。
- 2 耐熱容器にごま油をひいて、混ぜたものを入れる。オープン180度、5分待つだけ。
- 3 かき混ぜるだけで、パラパラチャーハン！

アピールポイント

チャーハンは火加減が難しいですが、これならお焦げもできて、香ばしく、子どもにも好評です！朝のバタバタ時にはもってこいです！無水鍋を使う時は、ごま油をしいて、蓋をして待つだけ（^0^） /

野菜たっぷりよくばりドン♡



考案者名
となみ野高校
Bチーム

栄養の バランスポイント

野菜たっぷり。ポリウム満点&カロリー控えめ。食物繊維たっぷり。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん 1 合
- 若どりモモ肉 100g
- きゅうり 1/2 本
- キャベツ 1 枚
- 塩 ひとつまみ
- オクラ 2 本
- 卵 2 個
- ミニトマト 2 つ
- きざみのり 適量
- A 水 200cc
- めんつゆ(2倍濃縮タイプ) ... 100cc

作り方（料理時間 15 分）

- 1 オクラのヘタを落とし、耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで1分（500W）加熱し、粗熱をとったら小口切りにする。
- 2 きゅうりとキャベツは千切りにし、塩もみして3分ほど置いたら水気を切る。
- 3 鶏肉は一口大よりやや小さめに切る。
- 4 鍋にAを入れ、沸騰したら鶏肉を入れて中火で煮る。
- 5 4にオクラ、溶き卵を加え、火を止める。
- 6 器に、ごはん、2、5の順に盛り付け、仕上げにミニトマトときざみみのりを盛り付ける。

アピールポイント

となみ野産のおいしくて安全・安心の野菜をたっぷり使用しました。なじみのある親子丼に野菜をたっぷり使って、朝でもあっさり食べられるよう工夫しました。色鮮やかで朝の食欲をそるようにはしました。きゅうりとキャベツのシャキシャキした食感が絶品です。

12 レンジDEぽん! かんたんつくねドーン



考案者名
ashurin



栄養の バランスポイント

ボリューム満点&カロリー控えめ。
たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- ごはん 2杯分
- 鶏ももひき肉 160g
- しいたけ 2個
- 玉ねぎ 1/4
- お酒 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- 米粉 大さじ1
- ポン酢 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- みりん 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 温泉玉子 2個
- カイワレ大根 少々

作り方（料理時間 10分）

- 1 玉ねぎ、しいたけをみじん切りにして、鶏もものひき肉とよく混ぜ、酒と塩コショウ・米粉を入れてよく練ります。
- 2 8等分に丸めて、耐熱皿に並べて軽くラップをして3分、レンジ（600w）で加熱します。
- 3 ポン酢・醤油・みりん・片栗粉をよく混ぜて、**2**に回しかけて、さらに1分加熱します。
- 4 ごはんに上につくね・温泉玉子・カイワレ大根をのせていただきます。

アピールポイント

材料を切って混ぜて丸めてレンジで加熱するだけなので簡単です。普通はフライパンを使ってつくねを作りますが、レンジで加熱してタレを絡めてさらにレンジでチン！味付けもポン酢ベースのあっさりした味付けなので、酸味が効いて朝からしっかり食べることができます。レンジで加熱することで、つくねもジューシーに仕上がります。手間いらずです。朝からしっかり食べて、栄養補給してから1日頑張れるように考案したレシピです。

13 トマトのカルパッチョ風かに玉



考案者名
みーぱぱ

栄養の
バランスポイント

カルシウム・鉄分
たっぷり。
食物繊維たっぷり。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- 卵 2個
- トマト 1個
- 水菜 1株
- かに風味かまぼこ 2本
- 細切りチーズ 大さじ1
- エクストラバージンオイル... 大さじ2
- すし酢 大さじ3.5～4
- 醤油 小さじ2
- 塩コショウ 少々

作り方（料理時間 10分）

- 1 容器に卵を割り入れ、ほぐす。
- 2 1 にチーズ、繊維ごとほぐしたかにかま、塩コショウを加え、混ぜる。
- 3 油をひいたフライパンに2を入れて中火で焼く。
- 4 卵が固まってきたら、ひっくり返してもう片面も軽く焼く。
- 5 容器にオリーブオイル、酢、しょうゆを入れ、塩コショウで味を整えながら混ぜ合わせる。
- 6 さいの目に切ったトマトを5に合わせる。
- 7 皿に4を盛り付け、その上に6を全体的にかける。
- 8 食べやすい大きさに切った水菜を盛り合わせて完成。

アピールポイント

“いつもの”卵焼きのアレンジという感覚で。トマトの酸味でさっぱりと食べられます。ご飯の上ののっけて『天津丼』風にしてもイケますよ♪

最優秀賞



14 野菜丸ごとまんまる サンライズ焼き



考案者名
きよちゃん

栄養の
バランスポイント

野菜たっぷり。
食物繊維たっぷり。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

- 玉ねぎ 1/2 個
- ほうれん草 50g
- 人参 20g
- 切り干し大根 5g
- プチトマト 2 個
- 卵 2 個
- サラダ油 少々
- ケチャップ 少々

作り方（料理時間 15 分）

- 1 切り干し大根は水で戻します。
- 2 ほうれん草はさっと茹でます。
- 3 玉ねぎは輪切りにし、あとで具を詰められるように、中心部を取り除きます。
- 4 サラダ油をひいたフライパンに玉ねぎ（中心部を除いた）を入れます。
- 5 ほうれん草と切り干し大根は食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせます。にんじんは千切り、トマトは半分に切ります。
- 6 4 の玉ねぎの中に 5 のほうれん草と切り干し大根、人参、トマトを入れ、卵を割ります。
- 7 フライパンに蓋をして、蒸し焼きにします。
- 8 7～8 分程度で完成です。器に盛り、ケチャップを添えます。

アピールポイント

玉ねぎの輪を使って、ほうれん草を切り干し大根と混ぜ合わせ、人参、トマトなどの野菜を簡単に使えるようにし、卵をポンと割って入れ、蒸し焼きにしました。あっという間に完成。朝の日の出をイメージして作りました。

15 米粉の野菜パンケーキ



考案者名
高岡市農業センター
佐野 晴美
中村 美代



栄養の バランスポイント

野菜たっぷり。カルシウム・鉄分たっぷり。食物繊維たっぷり。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産食材使用）

【パンケーキ】

- ☆米粉 …… 200g
- ☆ さとう …… 60g
- ☆ パーキングパウダー 8g
- ☆卵 …… 2個
- ☆ 牛乳 …… 160g
- ☆小松菜 …… 2株
- ☆じゃがいも 中 1個
- サラダ油 …… 大さじ 1

【ポーチドエッグ】

- 卵 …… 2個
- 酢 …… 小さじ 1

【ごまマーガリン】

- 練りごま …… 大さじ 2
- さとう …… 小さじ 1
- マーガリン …… 大さじ 2

【添え】

- カイワレ大根 1/4パック
- トマト …… 1/2個
- フルーツ …… 適量
（オレンジ・
キウイフルーツ）
- ヨーグルト …… 適量

作り方（料理時間 15分）

- 1 じゃがいもは千切り（千六本おろし器）、小松菜は1cm位に切り☆の材料全部をボールに入れ混ぜ、パンケーキの生地を作る。
- 2 1を油のひいたフライパンで4枚焼く。
- 3 2と同様に小鍋にお湯を沸かして酢を入れ、お湯をお玉で回し渦を作り、その中に卵を入れ、白身がある程度まとまったら、また渦を作り2個目を入れ、卵が好みの硬さになったら、穴あきお玉ですくい上げ、ポーチドエッグを作る。
- 4 すりごま、さとう、マーガリンをボール等に入れて混ぜ、小さな容器に移し、パンケーキに塗っていただく。（数日保存可能なため、前日などに作っておくと便利。）
- 5 カイワレ大根は根元を切り落とし、洗う。トマトはくし形に切りポーチドエッグをパンケーキに添え、器に盛る。
- 6 フルーツは切って、器に盛り付け、ヨーグルトをかける。（混ぜても可）

アピールポイント

若者のお米離れを解消するため、欠食しがちな若者が朝食に食べやすい、米粉を使った野菜（小松菜・じゃがいも）入りパンケーキを考案。

パンケーキの中に新鮮な地産地産の野菜を混ぜ込むことにより、若者が苦手な野菜を簡単に摂ることができ、同時に芋類のじゃが芋も摂取できる。練りごまを使用したことにより、いりごまでは吸収されにくい栄養素（良質の脂質、たんぱく質、リノール酸、リノレン酸、カルシウム等）も摂取できる。色をカラフルにすることにより、視覚からの食欲と、ファイトケミカル（植物性食品の色や香りを持つ抗酸化力、免疫力）の成分効果もある。

みんなで実践！富山型食生活

富山米と新鮮な魚介、野菜、肉等をバランス良く摂る食生活を「富山型食生活」とよんでいます。

- ・富山型食生活の大きな狙いは「**栄養バランスの改善**」です。
- ・その実践にあたって、「**旬の地場産食材の活用**」を図ることで地域の農林水産業を活性化していくとともに、「**優れた食文化の継承・創造**」を通じて、県民の皆さまに地域への愛着を深めていただくことを願っています。さらに、「**家族そろった食事**」を通じて、食に対する感謝の念や豊かな人間性を育むことにつながっていくことを期待しています。

と 富山米と

や 野菜、魚を中心に

ま まんべんなく食べよう 富山型食生活

コンセプト1 栄養バランスの改善

望ましいPFC（たんぱく質、脂質、炭水化物）バランス
カルシウム・鉄等の十分な摂取
食物繊維の十分な摂取（野菜料理など）
抗酸化性食品の摂取（野菜・果実・魚など）



コンセプト2 旬の地産食材の活用

富山ならではの高品質で新鮮な食材の活用

コンセプト3 優れた食文化の継承・創造

伝統的な食文化などに秘められた工夫を活かす

コンセプト4 家族そろった食事

ゆっくり時間をかけて！（適量）
よく噛んで！
挨拶と楽しい会話！

お問い合わせ先

富山県食育推進会議事務局（富山県農林水産部農林水産企画課）

TEL (076)444-9622 / FAX (076)444-4407

参考になる食育パンフ、レシピ集が見れます

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>



とやま食育ひろば

