

朝ごはんコンテスト 2025

～簡単朝ごはん、毎日食べよう！～

募集期間

令和7年6月26日（木）～10月31日（金）17時まで

募集内容 おむすび+α(1品)の朝ごはんレシピ※
※1人分（おむすび2個と1品料理）×2

近畿の有機農産物
等の一つ以上使用



ガスコンロ（グリル含む）
使用など



①レシピ
の作成

②書面
審査

対象

学生2名のチーム
（高校生、大学生、短大生、専門学校生など）



③実演審査・
表彰

書面審査を行い、上位チームは実演審査・表彰を行います！

令和8年1月17日（土）

場所：大阪ガスハグミュージアム
（大阪市西区千代崎3丁目南2番59号）



近畿の有機農産物等を使って、
簡単＆栄養満点の朝ごはん
レシピを作りましょう。
参加賞もあります！

今年も副賞を
予定しています♪

※写真はイメージです
詳細は裏面または
QRコードから▼



主催

農林水産省
近畿農政局



応募について

応募条件

- ・学生2名のチーム（高校生、大学生、短大生、専門学校生など）
〔近畿農政局管外からの応募もOK!〕
- ・近畿※1の有機農産物等※2を1つ以上※3使用
- ・おむすび+α(1品)の朝ごはんレシピ※4
- ・60分以内※5で作れるもの

※1 滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県

※2 有機農産物、特別栽培農産物のほか自治体、民間の独自認証など、環境に配慮して生産された近畿の農産物

※3 おむすびまたは一品料理のいずれか（または両方）に1つ以上有機農産物等を使用

※4 ガスコンロ（グリル含む）を使用する料理で、電子レンジなど電気調理器具の利用は不可。レシピは2人分で、おむすびは米1合、一品料理と合わせて1,100円までの食材費とする（1人分はおむすび2個と1品料理）

※5 下ごしらえ、炊飯及び片付け時間も含む。米の浸水時間は含まない

応募方法

チーム名、所属学校名、料理の名前、PR、レシピなどの必要事項を「様式」に記入の上、メールアドレス（mirai_club@maff.go.jp）にご応募ください

審査など

全応募作品の写真付きレシピを近畿農政局及び大阪ガスネットワークの食育ホームページに掲載いたします

【書面審査】

応募レシピをもとに専門家などが審査して順位付けし、実演審査に進む8チームを選定します

【実演審査】

令和8年1月17日（土）大阪ガスハグミュージアム（大阪市西区千代崎3丁目南2番59号）において、書面審査で選定された8チームに食材持ち込みで料理を競ってもらい、専門家が審査します

表彰

実演審査では、金賞（グランプリ）1チーム、銀賞2チーム、銅賞3チーム、大阪ガスネットワーク賞（ガスコンロの良さを活かした料理）1チーム、おむすび賞（簡単かつ短時間で作れる料理）1チームに授与（重複受賞はなし）

※書面審査において上位の成績であったものの、実演審査に参加できない場合、審査委員特別賞（上位2チームまで）を授与

応募例

グリルで簡単！継続できる朝ごはん（〇〇大学 食育コンビ）

お料理のPR

a. コンセプト（200文字以内）

行程が少ないため、忙しい朝でも簡単に作れることができ、栄養・ボリューム満点の朝ごはんです

b. 食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

冷蔵庫に常備しているしゃけフレークと手軽に手に入る野菜を選びました
グリルを使用して鶏肉を焼くことで、短時間で調理することができました
また、表面はパリッと香ばしく、中は柔らかく焼きあげることができました

c. 近畿の食材（近畿の有機農産物等◎）

◎ほうれん草（奈良産）、◎玉ねぎ（京都産）

d. 作成時間：40分



審査のポイント

書面審査

- ・朝食として、簡単かつ短時間で作れる料理であるか
誰もが、再現できるわかりやすいレシピとなっているか
- ・食材を無駄なく使っているか
- ・朝食として栄養のバランスがとれているか
- ・ガスコンロの良さ（火力、グリル使用など）※を活かしているか
- ・アイデア・オリジナル性が高いか
- ・近畿の有機農産物等の消費拡大や地産地消推進に寄与するか

＜ガス火の良さについての参考サイト＞

～ガス火のいいところを動画でご紹介～ガスコンロで楽々クッキング
（大阪ガスネットワークサイト）

<https://network.osakagas.co.jp/effort/shokuiku/movie.html>

実演審査

左記の他

- ・二人のコンビネーション（役割分担と連携）は取れているか
- ・盛り付け、味・香り・風味
- ・片付けが手際よいか、消耗品などごみを最低限におさえているか、現状復帰がなされたか



作品事例



2024金賞（グランプリ）作品

「栄養学生が知識を振り絞って考案！茶葉おにぎりとおっころスープの2 daysモーニング」
帝塚山学院大学（チームY-Y）

