

祝

つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

長堀小学校 6年 植田 史也さんの作品

最優秀賞

『おいしさいっぱいゆめいっぱい 家族よろこぶ朝ごはん』

- * 切らずに簡単！乾物だけで作るませごはん
- * 納豆たっぷり！れんこんのはさみ焼き
- * ふわふわ卵とピーマンとじゃこのソテー
- * 具たくさん！栄養満点スープ
- * 梨のヨーグルトバインベリーがけ



切らずに簡単！乾物だけで作るませごはん

材料（4人分）

・ごはん	茶わん4杯
・干しいも	100g
・高野豆腐	20g
・干し花びらたけ	4g
・凍みこんにやく	4g
・切り干し大根	20g
・切りこんぶ	4g
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖、みりん、酒	各大さじ1/2
・水	100ml

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 干しいもは1cm角にちぎる。
- ③ 干し花びらひらたけ、凍みこんにやく、切り干し大根、切りこんぶは水で戻しておく。
- ④ 鍋に水と調味料を加えて煮立て、具を加えて煮る。
- ⑤ 炊いたごはんとは煮た具材を混ぜる。



納豆たっぷり！れんこんのはさみ焼き

材料（4人分）

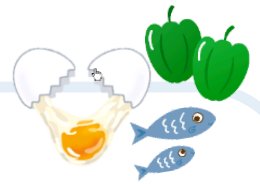
・ひきわり納豆	2パック
・長ねぎ	50g
・れんこん	300g（1ふし）
・はんぺん	60g（1/2枚）
・チーズ	40g
・納豆のたれ	2袋

作り方

- ① れんこんは半分は8枚にスライスして、残り半分はすりおろす。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ はんぺんはすりおろす。
- ④ 納豆に①のすりおろしたれんこんと②③、たれを混ぜて具を作る。
- ⑤ スライスしたれんこんの上に④とチーズをのせ、もう1枚れんこんをのせてサンドする。
- ⑥ オーブンで15分焼く。



ふわふわ卵とピーマンとじゃこのソテー



材料（4人分）

- ・卵 1個
- ・ピーマン 2個
- ・しらす干し 20g
- ・かつお節 1.5g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ① ピーマンはせん切りする。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンを炒める。
- ④ しらす干しを加えて炒める。
- ⑤ かつお節、ごま、しょうゆで調味する。
- ⑥ 溶き卵を加えて炒り卵を作る。

具たくさん！栄養満点スープ



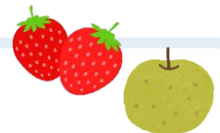
材料（4人分）

- ・ベーコン 40g
- ・パプリカ 20g
- ・人参 50g
- ・じゃがいも 100g
- ・玉ねぎ 160g
- ・小松菜 160g
- ・コンソメ 1個
- ・水 800ml

作り方

- ① ベーコンは3cmぐらいに切る。
- ② パプリカ、人参、じゃがいも、玉ねぎは一口大に切る。
- ③ 小松菜は2cmぐらいの長さに切る。
- ④ 鍋に湯をわかし、ベーコン、人参、玉ねぎを加える。
- ⑤ 途中でアクをすくう。
- ⑥ 火が通ったらじゃがいもを加える。
- ⑦ コンソメを加え、最後にパプリカと小松菜を加える。

梨のヨーグルトバインベリーがけ



材料（4人分）

- ・梨 1個
- ・小美玉ヨーグルト 300g
- ・いちごジャム 大さじ2
(バインベリー)

作り方

- ① 梨の皮をむいて8つに切る。
- ② 梨を器に盛り、上からヨーグルトをかける。
- ③ いちごジャムをかける。