

祝

つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

優良賞

市毛小学校 6年 増淵 愛翔さんの作品

『茨城食材もりもりご飯』

- * 栄養満点おにぎり
- * たっぷり野菜のすまし汁
- * なっとうチーズオムレツ
- * さつまいもとれんこんのてりやき



栄養満点おにぎり

材料（4人分）

- | | |
|-------|------|
| ・ごはん | 茶碗4杯 |
| ・枝豆 | 大さじ2 |
| ・塩こんぶ | 大さじ2 |
| ・白ごま | 大さじ2 |
| ・しらす | 大さじ4 |
| ・かつお節 | 1パック |
| ・だしの素 | 少々 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |

作り方

- ① ごはん半分、枝豆、塩こんぶを混ぜ合わせる
- ② ①を4等分してにぎり、白ごまを少しふりかける。
- ③ ごはん半分に残りの白ごま、しらす、かつお節、だしの素、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分してにぎる。



たっぷり野菜のすまし汁

材料（4人分）

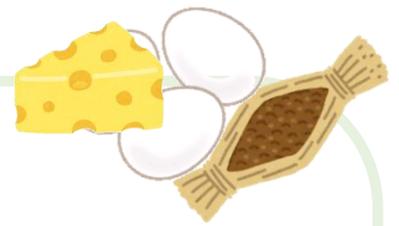
- | | |
|-------|-------|
| ・白菜 | 1枚 |
| ・大根 | 50g |
| ・人参 | 20g |
| ・しめじ | 半株 |
| ・だし汁 | 600ml |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・塩 | 小さじ½ |

作り方

- ① 白菜、大根、人参はそれぞれ千切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、小さく分ける。
- ③ なべにだし汁、大根、人参を入れて煮る。
- ④ 次にしめじ、白菜、調味料を入れて煮る。



なっとうチーズオムレツ



材料（4人分）

| | |
|--------|-------|
| ・納豆 | 2パック |
| ・卵 | 4個 |
| ・長いも | 300g |
| ・チーズ | 大さじ4 |
| ・ほうれん草 | 100g |
| ・ベーコン | 50g |
| ・レタス | 4枚 |
| ・ミニトマト | 8個 |
| ・水 | 200ml |
| ・油 | 大さじ3 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・ポン酢 | 小さじ4 |

作り方

- ① 長いもをすりおろして、卵、だし汁、水と混ぜ合わせる。
- ② ①に納豆、ほうれん草、ベーコンを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れ、一度かき混ぜる。
- ④ チーズを入れ、ふたをして2分焼く。
- ⑤ オムレツの形に仕上げる。
- ⑥ マヨネーズとポン酢を合わせてソースを作り、オムレツにかける。
- ⑦ レタス、ミニトマトを皿に盛り付ける

さつまいもとれんこんのてりやき



材料（4人分）

| | |
|--------|------|
| ・さつまいも | 250g |
| ・れんこん | 200g |
| ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・さとう | 大さじ3 |
| ・酢 | 小さじ4 |
| ・白ごま | 大さじ2 |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・油 | 大さじ4 |

作り方

- ① さつまいもを0.5mmくらいの幅に切って片栗粉をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼いて一度取り出す。
- ③ れんこんを1cmの幅に切って、片栗粉をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤ さつまいもを戻して、しょうゆ、さとう、酢を入れて、タレをからませる。