

祝

つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

佐野中学校 2年 関根 倭菜さんの作品

優良賞

『栄養バランス満点朝ご飯』

- * みそけんちん汁
- * れんこんのきんぴら
- * 納豆しらす丼
- * 梨



みそけんちん汁

材料（4人分）

- ・大根 1/4本
- ・人参 1/2本
- ・ごぼう 1/2本
- ・しいたけ 2個
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・油揚げ 1枚
- ・豆腐 1/2丁
- ・水（お湯） 適量
- ・みそ 適量
- ・ごま油 適量
- ・長ねぎ 1/2本

作り方

- ① 大根、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、豆腐、長ねぎを切る。
- ② 鍋にごま油をひき、大根、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、油揚げを炒める。
- ③ ある程度炒めたら、水を入れて煮る。
- ④ 火が通ったらみそを溶く。
- ⑤ 最後に豆腐と長ねぎを入れ、一煮立ちしたら火からおろす。



れんこんのきんぴら



材料（4人分）

・れんこん	1/2本
・豚肉	100g
・唐辛子	1/4本
・ごま油	適量
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・白いりごま	適量

作り方

- ① れんこん、唐辛子を切る。
- ② フライパンにごま油をひき、れんこん、唐辛子、豚肉を炒める。
- ③ 火が通ったら味付けをする。
- ④ 白いりごまをふる。

納豆しらす丼



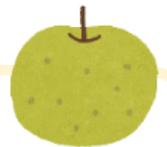
材料（4人分）

・米	2合
・納豆	3パック
・しらす	100g
・大葉	適量
・大根	1/4本
・しょうゆ	適量

作り方

- ① 米を炊く。
- ② 炊いている間に、大根をすりおろす。
- ③ ごはんが炊けたら、納豆、しらす、大葉、大根おろしを盛り付け、しょうゆをかける。

梨



材料（4人分）

・梨	2個
----	----

作り方

- 皮をむき、食べやすい大きさに切る。