

祝

つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

美乃浜学園 9年 助川 海理さんの作品

優良賞

『夏バテを防ぐ一汁三菜朝食』

- * しらすと焼きみその茶漬け
- * 夏バテを防ぐかぶの浅漬け
- * ピリッと辛いアジの南蛮漬け
- * 鶏と根菜のしょうゆ汁



しらすと焼きみその茶漬け

材料（4人分）

- ・米 600g
- ・味噌 大さじ4
- ・ちりめんじゃこ 40g
- ・青じそ 6枚
- ・熱いお茶 適量

作り方

- ① 味噌をオーブンで1、2分焼き、さらに余熱で2、3分焼く。
- ② 青じそを粗みじん切りにする。
- ③ ご飯の上に焼いた味噌、ちりめんじゃこをのせ、青じそを散らす。
- ④ 食べる時にお茶を回しかける。



夏バテを防ぐかぶの浅漬け

材料（4人分）

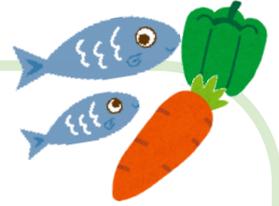
- ・かぶ 2個
- ・かぶの葉 2個分
- ・こんぶだし（顆粒） 小さじ2

作り方

- ① かぶの皮をむいてタテ半分に切り、さらにヨコに薄く半月切りにする。
- ② かぶの葉は3cm幅に切る。
- ③ ポリ袋にかぶ、かぶの葉、こんぶだしを入れてもみこむ。



ピリツと辛いアジの南蛮漬け



材料（4人分）

・アジの切り身	4切れ	
・玉ねぎ	1/4個	
・人参	2cm	
・ピーマン	1個	
・しょうゆ	大さじ1.5	
①	・酢	大さじ1.5
	・砂糖	大さじ1.5
	・みりん	大さじ1
	・水	大さじ1.5
・片栗粉	少々	
・サラダ油	大さじ1	

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンを千切りにする。
- ② 鍋に①を全て入れ、沸騰したら切った野菜を加え、火を止める。
- ③ アジの切り身に片栗粉をまとわせ、フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。
- ④ 揚げ焼きにしたものを野菜の入っている②の鍋に入れ、15分ほど浸しておく。

鶏と根菜のしょうゆ汁



材料（4人分）

・鶏もも肉	1/2枚	
・さつまいも	50g	
・大根	50g	
・こんにゃく	1/4枚	
・人参	5cm	
・ごま油	大さじ1/2	
・青ねぎ	1本	
①	・かつおだし	1と1/2カップ
	・塩	小さじ1/2
	・しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。さつまいも、大根は1cm幅のいちょう切り、人参は薄いいちょう切り、こんにゃくは手でちぎり、塩でもんで水洗いをする。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏もも肉を炒める。焼き色がついたら①を加えて、アクを取りながら10分煮る。
- ③ 野菜とこんにゃくを加えて火の通るまで煮る。
- ④ 器に盛り、青ねぎをちらす。