# いつくろう料理コンテスト 入賞レシピ

市毛小学校 6年 山口 萌愛さんの作品

#### 最優秀賞

# 『茨城がいっぱいつまった朝ごはん』

- \* 大洗アライッペ風しらす混ぜご飯
- \* シャキシャキれんこんと納豆のオーブン焼き
- \* 茨城のおいしい野菜投入(豆乳)スープ
- \* 干しいも入りヨーグルト ~アップルジャムのせ~



# 大洗アライッペ風しらす混ぜご飯



## 材料(4人分)

- ・白米
- 160g×4
- ・しらす
- 60g 6枚

・大葉

- 0 1/2
- ・白ごま
- 大さじ2
- ・梅干
- 1個
- ・ごま油
- 小さじ2
- ・枝豆
- 20 g

#### 作り方

- ① 白米に、ごま油、きざんだ梅干、しらす、 白ごま、ゆで枝豆を混ぜる。
- ② 盛り付け後に大葉をちらす。

# シャキシャキれんこんと納豆のオーブン焼き



## 材料(4人分)

・納豆 2パック

・はんぺん 1枚

・バター 適量

・しょうゆ 適量

・マヨネーズ 適量

・れんこん 100g

・チーズ 適量

## 作り方

- カップに一口サイズに切ったはんぺんをのせる。
- ② 納豆, きざんだれんこん, しょうゆ, バター, チーズを混ぜる。
- ③ はんぺんの上に②をのせ、マヨネーズをかけ、オーブンで10分焼く。

# 茨城のおいしい野菜投入(豆乳)スープ



## 材料(4人分)

·調整豆乳 400cc

· さつまいも 1本(180g)

・玉ねぎ 1/2個

・人参 中1本

· 小松菜 4 0 g

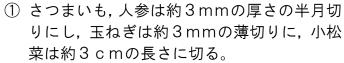
·水 400cc

・粉末和風だし 6 g

・コーン 60g

·味噌 3 0 g

#### 作り方



さつまいもは水にさらし水気を切っておく。

- ② 鍋に水を入れ、①のさつまいも、人参、玉ねぎを加えて火にかけ、野菜に火が通ったら、一度火を止める。
- ③ だし、味噌、コーン、豆乳、①の小松菜を加え弱火で2分ほど温める。

# 干しいも入りヨーグルト~アップルジャムのせ~



### 材料(4人分)

·ヨーグルト(無糖) 200g

・干しいも 4枚

・りんごジャム 大さじ1

#### 作り方

- ① 干しいもを1 c m角ぐらいに切る。
- ② ヨーグルトと切った干しいもを混ぜ、りんご ジャムをのせる。