

祝

つくろ料理コンテスト 入賞レシピ

美乃浜学園 6年 大森 千葉津さんの作品

優秀賞

『休日にまんぷくになる！茨城朝ごはん！』

- * たっぷりしらすの焼きおにぎり
- * 小松菜とカラフルパプリカのココット
- * 白ごま香るスナッフエンドウのサラダ
- * 具たくさん野菜のトマトスープ
- * パパッとかんたんきゅうりのこぶ漬け
- * 自家製ソースとゴロっと果実のヨーグルト



たっぷりしらすの焼きおにぎり



材料（4人分）

- ・ごはん 600g
- ・しらす 50g
- ・おかか 3g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・めんつゆ 大さじ3
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ① しらす，おかかにしょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ② ごはんはめんつゆで味を付ける。
- ③ ①，②を混ぜ合わせておにぎりを作り，ごま油をひいたフライパンで焼き，香りと焼き目を付ける。

小松菜とカラフルパプリカのココット



材料（4人分）

- ・小松菜 1束
- ・パプリカ（赤・黄）40gずつ
- ・ベーコン 30g
- ・卵 4個
- ・チーズ 80g
- ・塩，こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 小松菜，パプリカ，ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② ①をサラダ油で炒める。
- ③ ②を容器（ココット）に盛り，卵を割り入れる。
- ④ 塩，こしょうを振り，チーズをのせてトースターで焼く。

白ごま香るスナップエンドウのサラダ

材料（4人分）

- ・スナップエンドウ 120g
- ・ツナ 70g
- ・コーン 70g
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・白ごま 少々

作り方

- ① スナップエンドウのすじを取り、茹でる。
- ② 茹でたスナップエンドウ、ツナ、コーン、をマヨネーズで和える。
- ③ 白ごまをかける。



具たくさん野菜のトマトスープ

材料（4人分）

- ・キャベツ 3枚
- ・ウインナー 1袋（5本）
- ・トマト缶 1缶
- ・ナス 1本
- ・コーン 30g
- ・じゃがいも 2個
- ・しめじ 70g
- ・コンソメ 6g
- ・水 400ml
- ・パセリ 少々

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② 鍋に切った野菜、水、トマト缶を入れて煮込む。
- ③ 15分ぐらい経ったらコンソメを入れて、さらに煮込む。
- ④ 器に盛り付け、パセリをちらす。



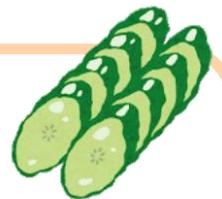
パパっとかんたんきゅうりのこぶ漬け

材料（4人分）

- ・きゅうり 1本
- ・塩昆布 5g

作り方

- ① きゅうりを輪切りにする。
- ② ポリ袋にきゅうりと塩昆布を入れてもむ。



自家製ソースとゴロっと果実のヨーグルト

材料（4人分）

- ・ヨーグルト 200g
- ・バインベリーソース 小さじ1
- ・果物（缶詰） 1缶

作り方

- ① ヨーグルトと果物を混ぜる。
- ② 器に盛り付け、ソースをかける。

