

祝

つくろっ料理コンテスト 入賞レシピ

長堀小学校 6年 三宅 怜奈さんの作品

優良賞

『食べて元気・笑顔あふれる朝ごはん』

- * 茨城の魅力と栄養たっぷりしらすおにぎり
- * 大好き茨城 チーズとろける野菜グリル
- * 朝からパワーいっぱいれんこんサラダ
- * みんな大好き色とりどりさっぱりスープ
- * りんごとゆずのはちみつ漬けヨーグルト



茨城の魅力と栄養たっぷりしらすおにぎり

材料（4人分）

- ・ ごはん 2合分
- ・ しらす 40g
- ・ 梅肉（梅干） 3個分
- ・ しそ 4枚

作り方

- ① しそを細切りにし、水にさらし、水気を切る。
- ② ごはんに、梅肉、しらす、しそを混ぜ合わせ、おにぎりにする。



大好き茨城 チーズとろける野菜グリル

材料（4人分）

- ・ さつまいも 1本（200g）
- ・ パプリカ（黄） 1個
- ・ ズッキーニ 1/2本（90g）
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ バター 適量（約10g）
- ・ スライスチーズ 4枚
- ・ 卵 2個
- ・ 塩 少々

作り方

- ① さつまいもを厚さ1cmの輪切りにし、電子レンジ、600Wで約3分加熱する。（竹串をさして硬さを確認する。）
- ② ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにし、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニに焼き目を付ける。パプリカは、軽く炒めて塩で味付けをする。
- ④ 器にバターをぬり、野菜を盛り付け、上にチーズをのせトースターで5分焼く。
- ⑤ 卵を茹で、縦半分に切り、焼きあがった④の上に盛り付ける。（約10分茹でると半熟）



朝からパワーいっぱいれんこんサラダ



材料（4人分）

・れんこん	150g
・ツナ	1缶
・黒ごま	小さじ1
・マヨネーズ	大さじ3
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① れんこんは、皮をむき、2～3mmの厚さのいちよう切り又は扇切りにし、水にさらしてアクを抜き、約3分茹でる。
- ② 茹で上がったれんこんの水気をきる。
- ③ れんこんに、ツナと調味料を加えて混ぜ合わせる。

みんな大好き色とりどりさっぱりスープ



材料（4人分）

・バジル（粉末）	少々
・ブロッコリー	100g
・えのきたけ	90g
・玉ねぎ	中1個
・小松菜	1束（90g）
・ベーコン	45g
・鶏ガラ（顆粒）	大さじ1
・水	700ml
・ミニトマト	4個

作り方

- ① ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜を一口大に切り、えのきは2cmぐらいに切る。ベーコンは1～2cmの幅に切る。
- ② 鍋に水、玉ねぎ、えのきを入れて加熱する。
- ③ ひと煮立ちしたらベーコン、ブロッコリー、小松菜を入れる。
- ④ 鶏ガラを入れ、半分に切ったミニトマトを入れて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、上からバジルをかける。

りんごとゆずのはちみつ漬けヨーグルト



材料（4人分）

・ヨーグルト	300g（1人75g）
・りんご	1個
・ゆず	1個
・はちみつ	大さじ3

作り方

- ① りんご半分は皮をむき、残りの半分は皮付きのまま、それぞれ1cm幅のいちよう切りにする。ゆずは、半分に切り、種を取り除き、皮ごと薄く切る。
- ② ナイロン袋にりんご、ゆず、はちみつを入れ混ぜ合わせ、軽くもむ。
- ③ りんごがしんなりしたら②を器に盛り付け、ヨーグルトをかける。
- ④ 仕上げに袋に残ったシロップをかけ、飾りのゆずを一切れのせる。