

祝

つくろ料理コンテスト 入賞レシピ

大島中学校 1年 チャン ホアさんの作品

優秀賞

『～心も体も元気に楽しく～栄養豊富な朝食』

- * さつまいもご飯
- * 鮭のチーズ焼ききのこ添え
- * カリフラワーとフロコリーの炒め物
- * かぼちゃとほうれん草のみそ汁
- * 豆乳×牛乳ブレンド



さつまいもご飯

材料（4人分）

- ・米 2合
- ・さつまいも（大） 1本
- ・白だし 90ml
- ・ごま 適量

作り方

- ① 米はといでザルに上げておく。
- ② さつまいもは1.5cmのちょう切りにして水にさらす。
- ③ 炊飯器に米、白だしを入れ、2合の目盛りまで水を加え軽く混ぜ、さつまいもをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り、ごまをちらす。



鮭のチーズ焼ききのこ添え

材料（4人分）

- ・生鮭（切り身） 4切れ
- ・まいたけ 100g
- ・しめじ 100g
- ・玉ねぎ 1個
- ・バター 20g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・ピザ用チーズ 30g

作り方

- ① まいたけとしめじは根元を切り落とし、ほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、バター半量を溶かし、鮭に両面に焼き色が付いたらしょうゆの半量をまわし入れ、皿などに取り出す。
- ③ フライパンの表面をペーパーで拭き、残りのバターを溶かし、①をしんなりするまで炒め、残りのしょうゆを入れる。
- ④ ③をフライパン全体に広げ、②で焼いた鮭をその上にのせ、チーズをのせてフタをする。
- ⑤ チーズがとけたら火を止め、器に盛り付ける。



カリフラワーとブロッコリーの炒め物



材料（4人分）

・カリフラワー	200g
・ブロッコリー	100g
・パプリカ（黄）	1/4個
・しめじ	100g
・長ねぎ	1/2本分
・ごま油	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・水	大さじ1

作り方

- ① カリフラワーとブロッコリーを小房に分け、さらに2～3等分する。
- ② パプリカは食べやすい長さの細切りにする。
- ③ しめじは根元を切り小房に分ける。
- ④ 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①②③を加え中火で炒める。少し焼き色が付いたら、しょうゆで味付けする。
- ⑥ 汁気がなくなったら、長ねぎを加え一混ぜし、火を止め、器に盛り付ける。

かぼちゃとほうれん草のみそ汁



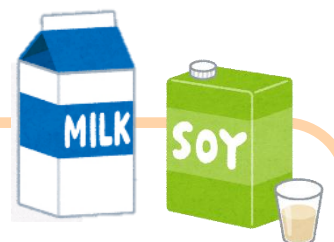
材料（4人分）

・かぼちゃ	120g
・ほうれん草	120g
・長ねぎ	40g
・みそ	小さじ4
・かつおだし	3カップ

作り方

- ① かぼちゃはワタを取り、皮つきのまま一口大に切る。
- ② ほうれん草は3cm幅、長ねぎは斜め切にする。
- ③ 鍋にかつおだしを入れ、かぼちゃを加え沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ほうれん草と長ねぎを加え煮立て、みそを溶き入れ、一煮立ちさせる。

豆乳×牛乳ブレンド



材料（4人分）

・豆乳	400ml
・牛乳	400ml

作り方

- ① 牛乳に豆乳を加え混ぜる。