

祝

# つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

佐野中学校 1年 石川 真帆さんの作品

優良賞

## 『家族よろこぶ朝ごはん』

- \* 梅しらすごはん
- \* 野菜たっぷりオムレツ
- \* おからとツナのサラダ
- \* さつまいものみそ汁
- \* りんごヨーグルト



### 梅しらすごはん

#### 材料（4人分）

- ・ ごはん 600g
- ・ しらす 50g
- ・ 梅干し 2個
- ・ 青じそ 4枚
- ・ かつお節 10g
- ・ しょうゆ 5g

#### 作り方

- ① 梅干しの種をとり、たたく。
- ② しそを細切りにする。
- ③ ごはんの上に、しそ、しらす、梅干、かつお節を盛り付ける。お好みでしょうゆをかける。



### 野菜たっぷりオムレツ

#### 材料（4人分）

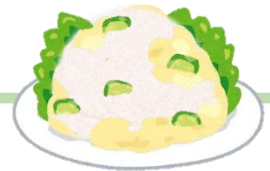
- ・ 卵 4個
- ・ チーズ 30g
- ・ ピーマン 1個
- ・ にんじん 1/3本
- ・ コーン 40g
- ・ パセリ 少々
- ・ 油 大さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

#### 作り方

- ① ピーマン、にんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①とコーンを入れて炒める。
- ③ 卵をボールに割り入れ、チーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ フライパンで焼く。



## おからとツナのサラダ



### 材料（4人分）

・ おから	50 g
・ ツナ	70 g
・ きゅうり	1/2本
・ マヨネーズ	大さじ3
・ 塩	適量

### 作り方

- ① きゅうりを薄切りにし、塩でもむ。
- ② ①を絞り水気をきる。
- ③ おからにツナを汁ごと入れ、②のきゅうりとマヨネーズを入れ混ぜる。

## さつまいものみそ汁



### 材料（4人分）

・ さつまいも	1本
・ にんじん	1/3本
・ だいこん	100 g
・ みそ	大さじ2
・ だし	適量
・ 水	600 c c

### 作り方

- ① にんじん、だいこん、さつまいもをいちょう切りにする。
- ② 鍋に水、①の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③ だしとみそを入れる。

## りんごヨーグルト



### 材料（4人分）

・ ヨーグルト	200 g
・ りんご	1/2個
・ はちみつ	適量

### 作り方

- ① りんごを角切りにする。
- ② ヨーグルトにりんごを入れ、はちみつをかける