

祝

つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

美乃浜学園 9年 黒澤 佳範さんの作品

優良賞

『和食と洋食のハーフ!!朝から簡単&ヘルシー!!』

- * 栄養たっぷり!納豆チャーハン!!
- * 体が温まる!!れんこんすり流しみそ汁
- * 消化吸収OK!!焼き魚の柚子こしょうおろし
- * いぼらきの野菜たっぷり!!ポテトサラダ
- * バインベリーヨーグルト



栄養たっぷり!納豆チャーハン!!

材料 (4人分)

- | | |
|------------|------|
| ・白米 (ごはん) | 800g |
| ・納豆 | 4パック |
| ・卵 | 4個 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 |
| ・しょうゆ | 大きじ2 |
| ・サラダ油 | 適量 |
| ・ごま油 | 適量 |
| ・とりガラ (顆粒) | 大きじ2 |
| ・こしょう | 少々 |

作り方

- ① フライパンにサラダ油・ごま油を熱し、割りほぐした卵を入れ焼く。
- ② 卵が半熟状になったら、ごはんを加え、パラパラになるまで炒め、納豆・玉ねぎを加える。
- ③ 納豆のネバネバがなくなったら、しょうゆ・とりガラ・こしょうを入れ、味付けをして完成。



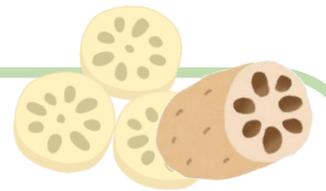
体が温まる!!れんこんすり流しみそ汁

材料 (4人分)

- | | |
|----------|------|
| ・れんこん | 1節 |
| ・長ねぎ | 1/2本 |
| ・水 | 3カップ |
| ・だし (顆粒) | 小さじ1 |
| ・みそ | 大きじ2 |
| ・水菜 | 少々 |

作り方

- ① れんこんはすりおろし、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、煮立ったら、すりおろしたれんこんを入れる。
- ③ だし、みそを入れる。
- ④ 器に盛り、長ねぎ・水菜をちらし完成。



消化吸収OK!!焼き魚の柚子こしょうおろし



材料（4人分）

- ・白身魚（タラ） 640g
- ・塩 少々
- ・サラダ油 少々
- ・大根おろし 640g
- ・柚子こしょう 小さじ2

作り方

- ① タラは水洗いをし、水気を拭き取って、塩をかける。
- ② グリルで焼き、中まで火が通ったら器に盛る。
- ③ 大根おろしと柚子こしょうを添えて完成。

いはらきの野菜たっぷり!!ポテトサラダ



材料（4人分）

- ・じゃがいも 2個
- ・卵 2個
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・ハム 4枚
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大きじ5
- ・サニーレタス 少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき、いちょう切りにし、茹でる。じゃがいもは皮をむき、茹でる。きゅうりは輪切りにし、ハムは食べやすい大きさに切る。卵はゆで、殻をむき、半分に切る。
- ② じゃがいもをつぶす。
- ③ ②ににんじん、きゅうり、ハムを混ぜ合わせ、塩・こしょう・マヨネーズで味付けする。
- ④ 30分置き、器にサニーレタスをしき、サラダ、ゆで卵を盛り付け、完成。

ハインベリーヨーグルト



材料（4人分）

- ・ハインベリージャム 適量
- ・プレーンヨーグルト 適量

作り方

- ① 器にプレーンヨーグルトを入れ、その上にハインベリージャムをかける。