

# つくろう料理コンテスト 受賞レシピ



優良賞

美乃浜学園 5年  
おおば ゆいと  
大場 唯人 さんの作品

## 朝からエネルギー満タン！ おいしい朝ごはん！

- \* 栄養満点！えんどう豆とこんぶとコーンの混ぜご飯
- \* ハムとチーズがおいしい！はんぺん焼き
- \* きのこもおいしい!!野菜炒め
- \* 具材がおいしい!!コンソメスープ



### 栄養満点！えんどう豆とこんぶとコーンの混ぜご飯

#### 材料 (4人分)

・ごはん	3合分
・しらす	26 g
・えんどう豆	7個（さやの状態）
・塩昆布	5 g
・コーン	60 g (缶詰)

#### 作り方

- ① えんどう豆は、さやの筋を取って中から豆を取りだし、茹でておく。
- ② 炊いたごはんに、しらす、豆、コーン、塩昆布を混ぜて、器に盛る。

### ハムとチーズがおいしい！はんぺん焼き

#### 材料 (4人分)

・はんぺん（厚さ3cm程）	2枚
・ハム	4枚
・スライスチーズ	4枚

※お好みで付け合わせの野菜  
(レタス・きゅうり・ブロッコリーなど)

#### 作り方

- ① はんぺんを斜め半分に切る。
- ② はんぺんの断面から切り込みを入れ、袋状にする。
- ③ はんぺんの切り目の中にハムとチーズを入れ、熱したフライパンで焼く。

# きのこもおいしい！野菜炒め

## 材料 (4人分)

・小松菜	100 g
・しめじ	60 g
・にんじん	100 g
・卵	1個
・ごま油	適量
・塩・こしょう	適量
・しょうゆ	適量

## 作り方

- ① 小松菜を4cm幅に切り、にんじんは半月切りにする。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ② 熱したフライパンにごま油を引き、にんじん、しめじ、小松菜を加えて炒める。
- ③ 卵を割りほぐし、②に加えて炒め、混ぜ合わせる。
- ④ 塩・こしょう・しょうゆを加え、味付けをする。

# 具材がおいしい!!コンソメスープ

## 材料 (4人分)

・にんじん	60 g
・さつまいも	200 g
・ほうれん草	40 g
・えのきたけ	80 g
・春雨	30 g
・コンソメの素	1個
・水	600 ml

## 作り方

- ① にんじん、さつまいもはいちょう切り、ほうれん草は5cm幅に切る。えのきたけは石づきとて5cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを加え加熱する。約2分経ったらさつまいもを加え、それぞれ火が通るまで加熱する。
- ③ 次に、春雨を加えやわらかくなったら、えのき、ほうれん草、コンソメの素を入れて、仕上げる。