

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 2 6 g
- ・ えんどう豆 7 個 (さやの状態)
- ・ 塩昆布 5 g
- ・ コーン 6 0 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
- ※お好みに付け合わせの野菜
(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.....100g
- ・しめじ.....60g
- ・にんじん.....100g
- ・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.....60g
- ・さつまいも.....200g
- ・ほうれん草.....40g
- ・えのきたけ.....80g
- ・春雨.....30g
- ・コンソメの素.....1個
- ・水.....600ml

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って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。