

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
那須 ^{なす} のぶと 信渡さんの作品

朝からシャキッと カルシウムたっぷり朝ごはん

- * れんこんとしらすの
赤じそふりかけおにぎり
- * 茨城の野菜たっぷり
ベーコンとチーズのオープン焼き
- * 厚揚げと野菜の
しょうが入れクリームスープ
- * 茨城産のいちごジャムと
しゃきしゃきりんごのヨーグルト



れんこんとしらすの赤じそふりかけおにぎり

材料 (4人分)

- ・米.....3合
- ・れんこん.....40g
- ・しらす.....20g
- ・赤じそふりかけ.....大さじ2
- ・いりごま.....大さじ2

作り方

- ① れんこんを細かく切って、600Wのレンジで2分加熱する。
- ② 炊いたごはん、①のれんこんとしらす、ゆかり、いりごまを加えて混ぜ合わせ、好みの形ににぎる。

茨城の野菜たっぷりベーコンとチーズのオープン焼き

材料 (4人分)

- ・ なす 1 本
- ・ ズッキーニ 1 本
- ・ トマト 1 個
- ・ ベーコン (ハーフサイズ) 5 枚
- ・ チーズ 大さじ 2
- ・ 塩・こしょう 一つまみ
- ・ オリーブオイル 大さじ 1

作り方

- ① なす、ズッキーニ、トマトを 1 cm の厚さに切る。ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- ② 熱したフライパンに、オリーブオイルを引き、なすとズッキーニの表面に焼き色がつく程度に軽く焼き、塩・こしょうを振って下味をつける。
- ③ 器 (耐熱) に②のなすとズッキーニ、トマト、ベーコンを重ねて入れ、上からチーズをかけてトースターで約 4 分焼く。

厚揚げと野菜のしょうが入りクリームスープ

材料 (4人分)

- ・ 小松菜 1 束
- ・ にんじん 1 / 3 本
- ・ 玉ねぎ 1 / 2 個
- ・ しめじ 1 / 2 株
- ・ 厚揚げ 1 枚
- ・ だし 250 ml
- ・ 牛乳 250 ml
- ・ 塩・こしょう 一つまみ
- ・ しょうが 1 片

作り方

- ① 厚揚げは 1 cm 幅に切る。小松菜は 3 cm 幅に切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、しめじは石づきを除いてほぐしておく。
- ② 鍋にだしを入れて沸かし、にんじん、玉ねぎ、しめじ、厚揚げの順に加え、火が通ったら小松菜、すりおろしたしょうがを加え、再沸騰させる。
- ③ 煮立ったら、牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。

茨城産のいちごジャムとしゃきしゃきりんごのヨーグルト

材料 (4人分)

- ・ ヨーグルト (無糖) 大さじ 8
- ・ いちごジャム 小さじ 4
- ・ りんご 1 個

作り方

- ① りんごを一口大に切り、器に盛る。
- ② その上にヨーグルトといちごジャムをかける。