

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ



美乃浜学園 5年
なすのぶと
那須 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ブン焼き
- * 厚揚げと野菜の
しょうが入りクリームスープ
- * 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 40 g
 - ・しらす 20 g
 - ・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 炊いたごはんに、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、お好みの形にぎる。

茨城の野菜たっぷりベーコンとチーズのオーブン焼き

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1cmの厚さに切る。ベーコンは1cm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 250ml
- ・牛乳 250ml
- ・塩・こしょう 一つまみ
- ・しょうが 1片

作り方

- ① 厚揚げは1cm幅に切る。小松菜は3cm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。