

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ



前渡小学校 6年

すずき ゆめか
鈴木 夢叶 さんの作品

茨城の恵みあふれる！

～栄養満点朝ごはん～

- * 栄養満点！～しらすおにぎり～
- * 茨城の野菜たっぷり
具だくさんオムレツ
- * 食物繊維豊富 きのこホットサラダ
- * 小松菜と高野豆腐のみそ汁
- * 自家製ヨーグルト
～ブルーベリーを添えて～



栄養満点！～しらすおにぎり～



材料
(4人分)

・ごはん	800 g
・しらす	80 g
・ほしえび	12 g
・むき枝豆	100 g
・かつお節（小パック）	1/2袋
・しょうゆ	大さじ1



作り方

- ① 炊いたごはんに食材を全て、加えて混ぜ合わせる。
- ② おにぎりの形にぎり、お皿に盛り付ける。

茨城の野菜たっぷり具だくさんオムレツ



材料
(4人分)

・卵	4個
・ベーコン	20 g
・玉ねぎ	20 g
・さつまいも	20 g
・にんじん	20 g
・れんこん	20 g
・バター	12 g
・塩・こしょう	少々
・ミニトマト	4個
・サニーレタス	1枚



作り方

- ① ①の食材をそれぞれ1cm程度の角切りにし、炒める。火が通ったら、塩・こしょうで調味し、一度取り出しておく。
- ② ボールに卵を溶き、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにバターを引き、②の卵液を流し入れ、形を整えながら火を通す。
- ④ お皿に盛り付け、ミニトマトとサニーレタスを添える。

食物繊維豊富 きのこホットサラダ

材料 (4人分)

Ⓐ	・しめじ	40g
	・エリンギ	40g
	・しいたけ	20g
	・まいたけ	40g
	・ベーコン	20g
	・にんにく	1片
	・サラダ油	
	・しょうゆ	大さじ1
Ⓑ	・砂糖	小さじ1/4
	・レモン汁	大さじ1/2
	・ブラックペッパー	少々
	・サニーレタス	20g
	・水菜	80g

作り方

- Ⓐのきのこはそれぞれ石づきをとる。しめじ、まいたけは小房にわけ、エリンギ、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- 熱したフライパンに油を引き、みじん切りにしたにんにくを炒める。香りが出たら1cm幅に切ったベーコンを加えて炒める。
- ベーコンに火が通ったら、Ⓐのきのこを全て加え、炒める。
- きのこに火が通ったら、Ⓑの調味料を入れ、さらに炒める。
- サニーレタス、水菜は、食べやすい大きさに切り、④の炒めた具材と混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

小松菜と高野豆腐のみそ汁

材料 (4人分)

・小松菜	80g
・高野豆腐	1枚
・長ねぎ	1/2本
・みそ	大さじ2
・和風顆粒だし	小さじ2
・水	600ml

作り方

- 高野豆腐を水に浸して戻し、食べやすい大きさに切る。小松菜は4cm幅に切る。
- 鍋に湯を沸かし、沸騰したら小松菜を加える。
- 小松菜に火が通ったら高野豆腐、小口切りにした長ねぎを加える。
- 弱火にし、和風顆粒だしを加え、みそを溶く。
- お椀に盛り付ける。

自家製ヨーグルト ~ブルーベリーを添えて~

材料 (4人分)

・牛乳	400ml
・カスピ海ヨーグルト	50g
・ブルーベリー	12粒

作り方

- 自家製ヨーグルトを器に盛り、その上にブルーベリーを添える。
- ※ 牛乳にカスピ海ヨーグルトを加え、ヨーグルトメーカーで自家製ヨーグルトを作る。