

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ



優秀賞

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 きのことホットサラダ
- * 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 炊いたごはん食材を全て、加えて混ぜ合わせる。
- ② おにぎりの形ににぎり、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
- ① ・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1 cm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)

- | | | |
|---|-----------------|--------|
| ① | ・ 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 |
| ② | ・ 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

- ① ①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。
- ② 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。
- ③ ベーコンに火が通ったら、①のきのこを全て加え、炒める。
- ④ きのこに火が通ったら、②の調味料を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 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

- ① 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。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら小松菜を加える。
- ③ 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。
- ④ 弱火にし、和風顆粒だしを加え、みそを溶く。
- ⑤ お碗に盛り付ける。

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

- ① 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。