

# つくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優秀賞  
・  
特別賞

美乃浜学園 9年  
おおもろ ちなつ  
大森 千菜津さんの作品

## 茨城を食べつくせ！私の朝食

- \* 栄養欲張り三色おにぎり
- \* 和も洋も卵焼き
- \* ネバシャキ和え
- \* 茨城野菜の  
ヨーグルトカレーソース焼き
- \* ピリ辛 具たくさんキムチスープ
- \* フルーツ3種



## 栄養欲張り三色おにぎり

### 材料 (4人分)

- ・ごはん.....600g
- ・小松菜（茎）.....2株分
- ・コーン（缶）.....1/2缶
- ・明太子.....15g
- ・白ごま.....少々
- ・バター.....10g

### 作り方

- ① 熱したフライパンにバターを溶かし、1cm幅に切った小松菜とコーンを炒める。
- ② 炊いたごはん①と明太子、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ③ お好みの形ににぎる。

## 和も洋も卵焼き

### 材料 (4人分)

- ・卵.....3個
- ・さば味噌缶.....1缶
- ・チーズ.....10g
- ・小ねぎ（小口切り）.....少々

### 作り方

- ① 卵を溶き、ほぐしたさば味噌缶、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、①の卵液を流し入れ、卵焼きを作る。
- ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。

## ネバシャキ和え

### 材料 (4人分)

- ・きゅうり.....1本
- ・ひじき（調理なしで食べられるもの）.....10g
- ・ひきわり納豆.....1パック

### 作り方

- ① きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ② ①に納豆、ひじきを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



## 茨城野菜のヨーグルトカレーソース焼き

### 材料 (4人分)

- ・じゃがいも.....2個
- ・れんこん.....100g
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ・豚ひき肉.....100g
- ・にんにく.....1片
- ・サラダ油.....適量
- ・ブロッコリー.....1/4株
- ・ミニトマト.....4個
- ・絹さや(枝豆でもよい).....50g
- ・ナッツ.....少々
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
- ・ヨーグルト.....100g
- ・マヨネーズ.....大さじ1
- ・カレー粉.....少々
- ・塩・こしょう.....少々

### 作り方

- ① じゃがいも、れんこんは食べやすい大きさに切り、電子レンジで火を通す。
- 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と玉ねぎ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 耐熱容器に①、②を入れる。
- ④ ①を混ぜ合わせてソースを作り③の上にかける。
- ⑤ その上に塩・こしょう、砕いたナッツをふりかけ、オーブンで焼き目を付ける。
- ⑥ 仕上げに、半分に切ったミニトマト、下茹でしたブロッコリー(小房に切る)と絹さや(または枝豆)を彩りよくのせる。

## ピリ辛具だくさんキムチスープ

### 材料 (4人分)

- ・人参.....1/3本
- ・キャベツ.....4枚
- ・小松菜.....2株分
- ・しめじ.....100g
- ・えのきたけ.....100g
- ・こんにゃく.....1/4枚
- ・豆腐.....小1パック
- ・キムチ.....100g
- ・和風顆粒だし.....少々
- ・水.....600ml

### 作り方

- ① 人参、キャベツは食べやすい大きさに切り、小松菜は4cm幅に切る。しめじは、石づきをとってほぐし、えのきたけは、石づきをとり半分に切る。こんにゃく、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①で切った材料を火が通りにくい順に加え、キムチと一緒によく煮込む。(小松菜は最後に加える)
- ③ 和風顆粒だしを加えて調味する。

## フルーツ3種

### 材料 (4人分)

- ・バナナ.....1本
- ・キウイ.....1個
- ・デラウェア.....1房
- ＊お好みの季節のくだもの

### 作り方

- ① くだものを食べやすい大きさにカットし、器に盛り付ける。