

祝

つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

佐野小学校 6年 小此木 朝陽さんの作品

優良賞

『食欲なくても大丈夫！さっぱり和食の朝ごはん』

- * しらすと梅干しのご飯
- * 厚揚げの南蛮漬け
- * きゅうりの塩こうじ漬け
- * ミニトマトのはちみつレモン漬け
- * 夏野菜入りシンプルみそ汁



しらすと梅干しのご飯

材料（4人分）

- ・ たきたてご飯 2合分
- ・ しらす 50g
- ・ 梅干し 3～4個
- ・ 青じそ 4枚
- ・ 白ごま 大さじ1（山盛り）

作り方

- ① 梅干しは種を取り、細かく切る。しそは千切りにする。
- ② ご飯に青じそ以外の全ての材料を入れ混ぜる。
- ③ 茶わんによそい、①の青じそをのせる。



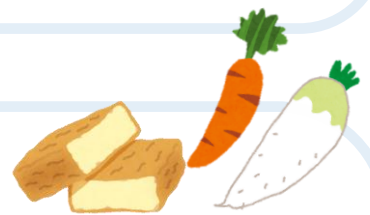
厚揚げの南蛮漬け

材料（4人分）

- ・ 厚揚げ 1丁
- ・ 人参 30g
- ・ 大根 200g
- ・ 小ねぎ 2本
- ・ 水菜 1/2束
- ・ しょう油 大さじ2
- ・ 酢 大さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ 赤唐辛子 少々

作り方

- ① 厚揚げを湯通しして、縦半分にする。さらにそれを1cm幅に切る。切り口を並べ、塩を少々ふる。
- ② 人参は千切りにし、大根はおろして水を切る。小ねぎは小口切り、水菜は3cm幅に切り、赤唐辛子は種を取り、きざむ。
- ③ 大根、しょう油、酢、赤唐辛子を合わせ、南蛮漬けに仕立てる。
- ④ 人参、小ねぎ、水菜と③を厚揚げにのせ、冷蔵庫で冷やす。



きゅうりの塩こうじ漬



材料（4人分）

・きゅうり	150g
・塩こうじ	45g

作り方

- ① 塩で板ずりしたきゅうりを、8mm幅の斜め切りにする。
- ② 塩こうじとあえ、冷蔵庫で冷やす。

ミニトマトのはちみつレモン漬



材料（4人分）

・ミニトマト	8～10個
・はちみつ	小さじ2
・レモン汁	小さじ1
・塩	少々

作り方

- ① ミニトマトは、大きいものを半分に切り、小さいものはつまようじで穴をあける。
- ② はちみつ、レモン汁、塩を加える。
- ③ 冷蔵庫で冷やす

夏野菜入りシンプルみそ汁



材料（4人分）

・ズッキーニ	100g(小1本)
・じゃがいも	100g
・こんぶ出汁	740cc
・みそ	44g

作り方

- ① ズッキーニは半月切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ② こんぶ出汁を火にかける。
- ③ ふっとうしたら、①のじゃがいもを入れる。
- ④ じゃがいもに火が通ったら①のズッキーニを加える。
- ⑤ ズッキーニに火が通ったら、みそを加え、ふたをして、火を消す。