

祝

# つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

佐野中学校 2年 関根 倭菜さんの作品

優良賞

## 『栄養バランス満点朝ご飯』

- \* みそけんちん汁
- \* れんこんのきんぴら
- \* 納豆しらす丼
- \* 梨



### みそけんちん汁

#### 材料（4人分）

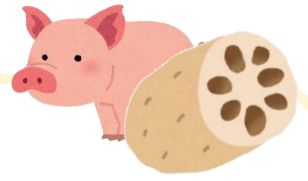
- |        |      |
|--------|------|
| ・大根    | 1/4本 |
| ・人参    | 1/2本 |
| ・ごぼう   | 1/2本 |
| ・しいたけ  | 2個   |
| ・こんにゃく | 1/2枚 |
| ・油揚げ   | 1枚   |
| ・豆腐    | 1/2丁 |
| ・水（お湯） | 適量   |
| ・みそ    | 適量   |
| ・ごま油   | 適量   |
| ・長ねぎ   | 1/2本 |

#### 作り方

- ① 大根、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、豆腐、長ねぎを切る。
- ② 鍋にごま油をひき、大根、人参、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、油揚げを炒める。
- ③ ある程度炒めたら、水を入れて煮る。
- ④ 火が通ったらみそを溶く。
- ⑤ 最後に豆腐と長ねぎを入れ、一煮立ちしたら火からおろす。



## れんこんのきんぴら



### 材料（4人分）

・れんこん	1/2本
・豚肉	100g
・唐辛子	1/4本
・ごま油	適量
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・白いりごま	適量

### 作り方

- ① れんこん、唐辛子を切る。
- ② フライパンにごま油をひき、れんこん、唐辛子、豚肉を炒める。
- ③ 火が通ったら味付けをする。
- ④ 白いりごまをふる。

## 納豆しらす丼



### 材料（4人分）

・米	2合
・納豆	3パック
・しらす	100g
・大葉	適量
・大根	1/4本
・しょうゆ	適量

### 作り方

- ① 米を炊く。
- ② 炊いている間に、大根をすりおろす。
- ③ ごはんが炊けたら、納豆、しらす、大葉、大根おろしを盛り付け、しょうゆをかける。

## 梨



### 材料（4人分）

・梨	2個
----	----

### 作り方

- 皮をむき、食べやすい大きさに切る。