

祝

# つくろ料理コンテスト 入賞レシピ

市毛小学校 6年 山口 萌愛さんの作品

最優秀賞

## 『茨城がいっぱいあった朝ごはん』

- \* 大洗アライッペ風しらす混ぜご飯
- \* シャキシャキれんこんと納豆のオーブン焼き
- \* 茨城のおいしい野菜投入(豆乳)スープ
- \* 干しいも入りヨーグルト  
～アツルジャムのせ～



### 大洗アライッペ風しらす混ぜご飯



#### 材料（4人分）

・白米	160g × 4
・しらす	60g
・大葉	6枚
・白ごま	大さじ2
・梅干	1個
・ごま油	小さじ2
・枝豆	20g

#### 作り方

- ① 白米に、ごま油、きざんだ梅干、しらす、白ごま、ゆで枝豆を混ぜる。
- ② 盛り付け後に大葉をちらす。

## シャキシャキれんこんと納豆のオープン焼き



### 材料（4人分）

・納豆	2パック
・はんぺん	1枚
・バター	適量
・しょうゆ	適量
・マヨネーズ	適量
・れんこん	100g
・チーズ	適量

### 作り方

- ① カップに一口サイズに切ったはんぺんをのせる。
- ② 納豆, きざんだれんこん, しょうゆ, バター, チーズを混ぜる。
- ③ はんぺんの上に②をのせ, マヨネーズをかけ, オープンで10分焼く。

## 茨城のおいしい野菜投入(豆乳)スープ



### 材料（4人分）

・調整豆乳	400cc
・さつまいも	1本(180g)
・玉ねぎ	1/2個
・人参	中1本
・小松菜	40g
・水	400cc
・粉末和風だし	6g
・コーン	60g
・味噌	30g

### 作り方

- ① さつまいも, 人参は約3mmの厚さの半月切りにし, 玉ねぎは約3mmの薄切りに, 小松菜は約3cmの長さに切る。  
さつまいもは水にさらし水気を切っておく。
- ② 鍋に水を入れ, ①のさつまいも, 人参, 玉ねぎを加えて火にかけ, 野菜に火が通ったら, 一度火を止める。
- ③ だし, 味噌, コーン, 豆乳, ①の小松菜を加え弱火で2分ほど温める。

## 干しいも入りヨーグルト～アップルジャムのせ～



### 材料（4人分）

・ヨーグルト（無糖）	200g
・干しいも	4枚
・りんごジャム	大さじ1

### 作り方

- ① 干しいもを1cm角ぐらいに切る。
- ② ヨーグルトと切った干しいもを混ぜ, りんごジャムをのせる。