

祝

# つくろっ料理コンテスト 入賞レシピ

優良賞

美乃浜学園 5年 黒澤 姫菜さんの作品

## 『茨城たっぷり食欲モリモリご飯』

- \* 三つ葉香るシャケバター混ぜごはん
- \* 元気の源 納豆チーズ焼き
- \* 彩り野菜の温野菜サラダ
- \* きのことたっぷり栄養スープ
- \* ベリーベリーヨーグルト



### 三つ葉香るシャケバター混ぜごはん



#### 材料（4人分）

- |        |       |
|--------|-------|
| ・ごはん   | お茶碗4杯 |
| ・鮭フレーク | 適量    |
| ・コーン   | 1缶    |
| ・三つ葉   | 適量    |
| ・バター   | 適量    |
| ・しょうゆ  | 大さじ4  |

#### 作り方

- ① フライパンにバターを入れ加熱し、鮭フレーク、コーンを入れて炒める。
- ② ボウルにごはん、①、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け、三つ葉をのせる。

### 元気の源 納豆チーズ焼き



#### 材料（4人分）

- |           |      |
|-----------|------|
| ・ちくわ      | 8本   |
| ・納豆       | 1パック |
| ・シュレッドチーズ | 適量   |
| ・しょうゆ     | 適量   |

#### 作り方

- ① ちくわを半分になり、たてに切り込みを入れる。
- ② 切り込みに納豆、チーズを入れ、トースターで焼く。
- ③ しょうゆをかける

## 彩り野菜の温野菜サラダ



### 材料（4人分）

- ・もやし 150g
- ・ブロッコリー 1缶
- ・パプリカ 少々（小さじ1）
- ・ごまだれ 大さじ3

### 作り方

- ① ブロッコリー，パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ② お皿（耐熱）に野菜をのせ，ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③ ごまだれをかける。

## きのこたっぷり栄養スープ



### 材料（4人分）

- ・しめじ 1袋
- ・えのきたけ 1/2袋
- ・まいたけ 1/2袋
- ・ウェイパー 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・きざみネギ 適量

### 作り方

- ① 水を沸騰させた鍋に，ウェイパー，きのこ（全部）を入れ加熱し，再び沸騰させる。
- ② 火を止めごま油を入れる。
- ③ 器に盛り，上からきざみネギをちらす。

## ベリーベリーヨーグルト



### 材料（4人分）

- ・ヨーグルト 400g
- ・ブルーベリー 12粒
- ・いちご 4個
- ・ブルーベリーソース 適量

### 作り方

- ① 器にプレーンヨーグルトを入れる。
- ② ①にブルーベリー，スライスしたいちごを盛り付ける。
- ③ ブルーベリーソースをかける。