

祝

つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

優良賞

美乃浜学園 9年 野澤 妃奈さんの作品

『簡単☆栄養満点朝ご飯』

- * ねばっとどんぶり
- * さっぱりトマトサラダ
- * 具たくさんみそ汁
- * 季節の果物



ねばっとどんぶり

材料（4人分）

- | | |
|-------|------|
| ・白米 | 3合 |
| ・納豆 | 2パック |
| ・長ねぎ | 適量 |
| ・卵 | 4個 |
| ・のり | 適量 |
| ・おくら | 6本 |
| ・しょうゆ | 適量 |
| ・しそ | 4枚 |
| ・しらす | 適量 |
| ・いくら | 適量 |

作り方

- ① おくら、長ねぎを輪切りに切る。
- ② 白米を盛り付け、その上に納豆、①で切ったおくら、長ねぎを盛り付ける。
- ③ ②の上のにりを散らし、しそ、しらす、いくらを盛り付ける。
- ④ 卵を中央にのせ、しょうゆをかけて完成。



さっぱりトマトサラダ



材料（4人分）

・ トマト	2 個	
・ 玉ねぎ	1 / 2 個	
・ 酢		} 適量
・ オリーブオイル		
・ 砂糖		
・ 塩		
・ こしょう		
・ パセリ		

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切り、トマトを乱切りにする。
- ② 酢、オリーブオイル、砂糖、塩、こしょう、①の玉ねぎをボウルに入れて混ぜる。
- ③ ②とトマトを和える。
- ④ 器に盛り、パセリをお好みで散らして完成。

具だくさんみそ汁



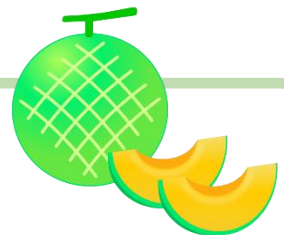
材料（4人分）

・ 豚バラ薄切り肉	1 5 0 g	
・ キャベツ	1 / 4 個	
・ にんじん	1 / 3 個	
・ しょうが		} 適量
・ 長ねぎ		
・ みそ		
・ 和風だし（顆粒）		
・ 水		
・ ごま油		

作り方

- ① 豚肉、キャベツを一口大に切る。
- ② にんじん、しょうがを短冊切りにする。
- ③ 長ねぎを薄切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、キャベツ、にんじん、しょうがを炒める。
- ⑤ ④の鍋に水を入れ、沸騰したら豚肉を入れる。火が通ったら弱火にし、長ねぎ、だし、みそを溶き入れる。
- ⑥ 一煮立ちさせたら完成。

季節の果物



材料（4人分）

・ メロン	1 / 2 個
-------	---------

作り方

- ① メロンをカットする。