

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ

最優秀賞

佐野小学校 5年
田中 彩絵さんの作品

カラフル茨城!! ハッピー朝ごはん

- * 栄養たっぷり茨城どーん!
- * ちぎちぎスープ
- * パリパリサラダピザ
- * ゴロゴロブルーベリーヨーグルト



栄養たっぷり茨城どーん!

材料 (4人分)

・豆腐	350g
・酒	小さじ2
・砂糖	小さじ2
④・みりん	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1.5
・トマト	1個
・水菜	1株
・そぼろ納豆	120g
・卵黄	4個分
・ごはん	茶わん4杯分

作り方

- ① トマトを角切りにし、水菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジで加熱して水切りをする。(600Wで約5分)
- ③ 水切りした豆腐を炒め、水分を飛ばしてから、混ぜ合わせた④の調味料を加え、さらに炒める。
- ④ ごはんに①、③、そぼろ納豆、卵黄を盛り付ける。



ちぎちぎスープ

材料 (4人分)

- ・レタス.....半分
- ・のり.....1枚
- ・しらす.....小さじ4
- ・卵白.....4個分
- ・鶏ガラスープ.....小さじ4
- ・白ごま.....適量
- ・ごま油.....適量
- ・水.....600mL

作り方

- ① 鍋に水を沸騰させ、鶏ガラスープを入れる。
- ② レタス、のりをちぎり、加える。
- ③ 再沸騰したら、溶いた卵白としらすを加える。
- ④ 白ごまと、ごま油を加える。

パリパリサラダピザ

材料 (4人分)

- ・ぎょうざの皮.....8枚
- ・ツナ.....50g
- ・ミニトマト.....4個
- ・コーン.....大さじ4
- ・枝豆.....大さじ4
- ・マヨネーズ.....大さじ4
- ・ピザ用チーズ.....大さじ4

作り方

- ① ぎょうざの皮にマヨネーズをぬる。
- ② 「ツナ」、「コーンと枝豆」をそれぞれマヨネーズで和える
- ③ ①のぎょうざの皮に②の「ツナ」、「コーンと枝豆」をそれぞれのせ、その上にピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼く。
- ④ 「ツナ」の方に4つ切りにしたミニトマトをのせる。

ゴロゴロブルーベリーヨーグルト

材料 (4人分)

- ・ヨーグルト.....240g
- ・ブルーベリー.....40g
- ・砂糖.....大さじ2.5
- ・レモン汁.....少々
- ・ミント.....4枚

作り方

- ① ブルーベリーに砂糖、レモン汁を加え電子レンジで2分間加熱し、冷ましておく。
- ② お皿に盛り付けたヨーグルトに①のをせ、ミントを飾る。