

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優良賞

那珂湊第三小学校 6年
永瀬 蓮涼さんの作品

最高だっぺよ 茨城朝ごはん!!

- * アボカド納豆ごはん
- * 具たくさんさつまいも汁
- * 揚げレンコンに ねぎだれをのせて!!
- * ヘルシーしらすピザ
- * レンジで簡単 りんごのコンポート



アボカド納豆ごはん

材料 (4人分)

- ・アボカド..... 1 / 2 個
- ・納豆..... 2 パック
- ・のり..... 適量
- ・ごま油..... 適量
- ・ごはん..... 茶碗 4 杯分

作り方

- ① アボカドを1cm角に切る。
- ② 納豆、たれ（納豆に付属しているもの）、ごま油と①のアボカドを和える。
- ③ 器に盛り付け、のりを散らす。

ヘルシーしらすピザ

材料 (4人分)

- ・油揚げ..... 4 枚
- ・しらす..... 80 g
- ・ピザ用チーズ..... 適量
- ・マヨネーズ..... 適量
- ・小ねぎ..... 少々
- ・レタス..... 適量
- ・ミニトマト..... 少々

作り方

- ① 油揚げを半分に切り、マヨネーズをぬる。
- ② チーズ、しらす、小口切にした小ねぎをのせ、トースターで焼き色が付くまで焼く。
- ③ お皿に盛り付ける。
※お好みでレタス、ミニトマトを飾る。



揚げレンコンにねぎだれをのせて!!

材料 (4人分)

- ・れんこん.....400g
- ・片栗粉.....適量
- ・油.....適量
- ④
タレ
・長ねぎ.....1/2本
- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・酢.....大さじ1
- ・砂糖.....小さじ1
- ・すりおろしにんにく.....小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、1cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンに油を引き、①を揚げ焼きにする。
- ③ 長ねぎをみじん切りにし、④の調味料と混ぜ合わせ、ねぎだれを作る。
- ④ 揚げ焼きしたれんこんをお皿に盛り、ねぎだれをかける。

具だくさん さつまいも汁

材料 (4人分)

- ・さつまいも.....1本
- ・にんじん.....1/2本
- ・大根.....4cm
- ・こんにゃく.....1/2枚
- ・ごぼう.....1/3本
- ・みそ.....大さじ3
- ・だし汁.....1200mL
- ・小ねぎ.....少々

作り方

- ① さつまいもは、食べやすい大きさに切り、にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうは斜め切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- ② だし汁、①で切った具材を鍋に入れ、加熱する。火が通ったら、みそを溶き入れ、一煮立ちさせて火を止める。
- ③ お椀に盛り付け、仕上げに小口切りにした小ねぎを散らす。

レンジで簡単 りんごのコンポート

材料 (4人分)

- ・りんご.....1個
- ・グラニュー糖.....50g
- ・レモン汁.....大さじ1
- ・水.....大さじ1

作り方

- ① りんごを一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①にグラニュー糖、レモン汁、水を加え、600Wで5分加熱する。
- ③ 粗熱を取り、器に盛り付ける。