

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優良賞

美乃浜学園 6年
新堰 あやかさんの作品



ボリューム満点！いろどりきれい！
朝ごはん！

- * おにぎりドッグ
- * さつまいものみそ汁
- * ほうれん草のバター炒め
- * たこさんウインナー
- * 甘ずっぱいトマト
- * フルーツの盛り合わせ

おにぎりドッグ

材料 (4人分)

- ・ごはん..... 800g
- ・焼きのり..... 8枚
- ・レタス..... 4枚
- ・マヨネーズ..... 適量
- ・卵..... 4個
- ・スパム..... 400g

作り方

- ① ごはんを手のひらサイズに丸めて、全体にのりを巻く。(丸めたごはんはラップに包んでおく。)
- ② 中の具材を準備する。
 - ・玉子焼きを焼く。
 - ・スパムは小さめにカットする。
 - ・レタスは洗って一口にカットする。
- ③ のりを巻いたごはんに少し切り目を入れる。
- ④ 切り目を入れたところにレタス、玉子焼き、スパム、マヨネーズの順に具材をはさみ整える。

さつまいものみそ汁

材料 (4人分)

・しめじ	1 / 2 株
・にんじん	1 本
・さつまいも	1 本
・長ねぎ	1 / 2 本
・ごぼう	1 / 2 本
・大根	1 / 4 本
・みそ	適量
・だしの素	小さじ3
・水	600cc

作り方

- ① 野菜を一口サイズにカットする。
(しめじはほぐし、ごぼうはさがきにする。)
- ② 鍋に水を入れ沸騰させて、だしの素を加える。
- ③ 切った野菜を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 再沸騰させ、みそを溶き入れる。

ほうれん草のバター炒め / たこさんウインナー / 甘ずっぱいトマト

材料 (4人分)

【ほうれん草のバター炒め】

・ほうれん草	1 / 2 束
・しめじ	1 / 2 株
・しらす	50g
・バター	少量
・しょうゆ	適量

【たこさんウインナー】

・ウインナー	4本
--------	----

【甘ずっぱいトマト】

・トマト	1個
・砂糖	適量

作り方

【ほうれん草のバター炒め】

- ① ほうれん草は、一口サイズにカットし、しめじは、ほぐす。
- ② 熱したフライパンに、バターを入れて、ほうれん草、しめじを炒める。
- ③ お皿に盛り付けて、しらすを上のにせ、しょうゆを少々かける。

【たこさんウインナー】

- ① ウインナーに切り目を入れ、フライパンで炒める。

【甘ずっぱいトマト】

- ① トマトを8等分して砂糖をかける。

フルーツの盛り合わせ

材料 (4人分)

・メロン	適量
・グレープフルーツ	適量
・キウイ	適量
・オレンジ	適量
・ぶどう	適量

作り方

- ① フルーツを一口サイズに切る。
- ② お皿に盛り付ける。