

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優良賞

美乃浜学園 7年
大森 千菜津さんの作品

休日にまんぷくになる！

茨城朝ごはん～第2章免疫力UP～

- * 大葉でさわやか～
枝豆と塩昆布のおにぎり
- * 旬の野菜と鶏肉とキムチの
トロ～リチーズ焼き
- * パパッと簡単
きゅうりとトマトの韓国風サラダ
- * 畑のバター アボガドと
ねばねば納豆和え
- * ボリューム満点
春雨とふわとろ卵の中華スープ
- * げきうま 黒蜜とフルーツヨーグルト



大葉でさわやか～ 枝豆と塩昆布のおにぎり

材料 (4人分)

- ・ごはん..... 600g
- ・枝豆..... 50g
- ・大葉..... 8枚
- ・塩昆布..... 5g
- ・めんつゆ..... 小さじ2

作り方

- ① ごはんに、枝豆、塩昆布、めんつゆを混ぜる。
- ② 適量の大きさににぎる。
- ③ 大葉を巻いて出来上がり。

旬の野菜と鶏肉とキムチのトロ～リチーズ焼き

材料 (4人分)

- ・鶏肉..... 200g
- ・キャベツ..... 2枚
- ・なす..... 1本
- ・パプリカ赤／黄..... 各1／4個
- ・ズッキーニ..... 1本
- ・キムチ..... 80g
- ・チーズ..... 40g

作り方

- ① 鶏肉、野菜を一口大に切り、炒める。
- ② 火が通ったら、キムチを入れ、味が付くように弱火で炒める。
- ③ 器に盛り付け、チーズを上をかけ、オーブンで5分程焼く。

パパッと簡単 きゅうりとトマトの韓国風サラダ

材料 (4人分)

- ・ミニトマト..... 30g
- ・きゅうり..... 1本
- ・韓国のり..... 1袋(8枚入)
- ・ちくわ..... 2本
- ・ごま油..... 少々

作り方

- ① ミニトマトを半分に切り、きゅうり、ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ② 韓国のりをちぎり、①と混ぜ合わせる。ごま油を加えて和える。

畑のバター アボガドとねばねば納豆和え

材料 (4人分)

- ・納豆..... 1パック
- ・アボカド..... 1個
- ・マヨネーズ..... 少々
- ・白ごま..... 少々

作り方

- ① 納豆に、付属しているたれとからし、隠し味のマヨネーズを加え混ぜる。
- ② アボカドを一口大に切り、①と和える。

ボリューム満点 春雨とふわとろ卵の中華スープ

材料 (4人分)

- ・しめじ..... 1株
- ・舞茸..... 1袋
- ・水菜..... 1束
- ・人参..... 1本
- ・春雨..... 50g
- ・鶏ガラスープの素..... 大さじ2
- ・長ねぎ..... 1/5
- ・卵..... 1個
- ・水..... 適量

作り方

- ① しめじ、舞茸はほぐし、人参は千切り、水菜は5cm幅に切る。
- ② 鍋に水、人参、しめじ、舞茸を入れて10分程煮る。
- ③ 水菜と鶏ガラスープの素を加えて調味する。
- ④ 器に盛り、小口切りにした長ねぎをちらす。

げきうま 黒蜜とフルーツヨーグルト

材料 (4人分)

- ・ヨーグルト..... 100g
- ・キウイ..... 1個
- ・さつまいも..... 1本
- ・ナッツ..... 小さじ4
- ・黒蜜..... 少々

作り方

- ① キウイとさつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもはレンジで加熱し火を通す。
- ③ 器にヨーグルト、キウイ、さつまいも、ナッツを盛り付け、黒蜜をかける。