

# 家族でつくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優秀賞

外野小学校 4年  
杉浦 志穂さんの作品



## えいようまん点 茨城ドリア



### 材料 (4人分)

・にんじん.....	1/3本	・スライスチーズ.....	4枚
・ピーマン.....	2個	・しょうが・にんにく.....	各1cm
・チンゲンサイ.....	4枚	(チューブタイプ)	
・長ねぎ.....	適量	・塩こしょう.....	少々
・しょぼろ納豆.....	120g	・コンソメ.....	小さじ1
・しらす.....	20g	・オリーブオイル.....	小さじ2
・さけフレーク.....	20g	・ごはん.....	400g

### 作り方

- ① 野菜（にんじん、ピーマン、チンゲンサイ）を粗めのみじん切りにし、耐熱容器に入れる。
- ② ①にオリーブオイル、コンソメ、塩こしょう、にんにく、しょうがを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。一度取り出し、全体を混ぜ合わせ、更に600Wで2分加熱する。
- ③ ごはんと②を混ぜ合わせ、器（耐熱）に盛り付け、その上にしょぼろ納豆、チーズ、さけフレーク、しらす、長ねぎ（小口切り）を順にのせてオーブントースターで2分焼く。

