

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優良賞

美乃浜学園 5年
根本 愛莉 さんの作品

元気もりもり朝ごはん

- * 小松菜シャキシャキ！
しらすおにぎり
- * きのことスープ
- * ニラととまとの卵炒め
- * 色どりあざやかサラダ
- * いちごづくしヨーグルト



小松菜シャキシャキ！しらすおにぎり

材料 (4人分)

- ・米..... 2合
- ・しらす..... 50g
- ・小松菜..... 2株
- ・いりごま..... 大さじ1
- ・しょうゆ..... 大さじ1
- ・ごま油..... 大さじ1
- ・みりん..... 大さじ1

作り方

- ① 小松菜を1cmに切る。
- ② フライパンにごま油を引き、しらすと小松菜を炒める。調味料を加え、汁気が無くなるまで炒める。
- ③ 炊いたごはん②を加えて混ぜ合わせ、好きな形に握って出来上がり。

きのことスープ

材料 (4人分)

- ・水..... 1200ml
- ・しいたけ..... 3個
- ・えのき..... 1/3袋
- ① しめじ..... 1袋
- ・乾燥わかめ..... 5g
- ・いりごま..... 適量
- ・鶏ガラスープ..... 大さじ2
- ・しょうゆ・ごま油..... 各大さじ1
- ・塩こしょう..... 4ふり

作り方

- ① 鍋に水を入れ火にかける。
- ② きのこと類は石づきをそれぞれ除き、しいたけは約5mm幅にスライスし、えのき、しめじは食べやすいように子房に分ける。
- ③ ①の材料を鍋に加え、火が通ったら、調味料を加える。
- ④ 器に盛り、いりごまをふりかける。

ニラとトマトの卵炒め

材料 (4人分)

- ・ 卵..... 4個
- ・ トマト..... 2個
- ・ にら..... 1/2束
- ・ 鶏ガラスープ..... 大さじ1
- ・ 塩..... 少々
- ・ 酒..... 小さじ2

作り方

- ① トマトはさいの目切りにし、にらは2cm幅に切る。
- ② ボールの中に卵を溶き、鶏ガラスープの素、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、卵を炒める。半熟状になったら、一度皿に取り出す。
- ④ トマト、にらを軽く炒め、酒をふる。火が通るまで炒めたら、③で炒めた卵を戻し、卵をほぐしながら炒め混ぜる。

色どりあざやかサラダ

材料 (4人分)

- ・ レタス..... 140g
- ・ トマト..... 2個
- ・ きゅうり..... 1/2本
- ・ アボカド..... 1個
- ・ 豆腐..... 1パック (小)
- ・ クリームチーズ..... 3個
- ・ きざみのり..... 適量
- ・ ドレッシング (お好みで)..... 適量

作り方

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎり、トマトは8等分のくし形に切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ② アボカド、豆腐、クリームチーズはさいの目切りにする。
- ③ 器に、①と②を彩りよく盛り付け、最後にきざみのりをちらす。
- ④ お好みでドレッシングをかける。

いちごづくしヨーグルト

材料 (4人分)

- ・ プレーンヨーグルト..... 1パック
- ・ いちご..... 4個
- ・ いちごジャム..... 大さじ2

作り方

- ① ヨーグルトを器に盛り、いちごジャムをのせる。
- ② その上にいちごをかざる。