

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
薄井 美結さんの作品

茨城の食材で暑い夏ものりきろう!!

- * 色とりどりの夏野菜混ぜご飯
- * 疲労回復効果満載炒め
- * 3種のキノコと
シャキシャキレンコンのキンピラ



色とりどりの夏野菜混ぜご飯

材料 (4人分)

- ・ごはん..... 600g
- ・鶏ひき肉..... 75g
- ・とうもろこし..... 1/3本 (可食部50g)
- ・トマト..... 1/4個
- ・万能ねぎ..... 適量
- ・酒..... 1.5g
- ・オリーブオイル..... 適量
- ・塩..... 少々
- ・こしょう..... 少々

作り方

- ① 鶏ひき肉は酒をふり下味をつける。
トマトは1cmの角切りにし、万能ねぎは小口切りにする。
- ② とうもろこしは加熱し、包丁で芯から実をはがす。
- ③ フライパンにオリーブオイル熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。
- ④ ③に、とうもろこしとトマトを加え、さっと炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を混ぜ、お椀に盛り、彩りに万能ねぎを散らす。

疲労回復効果満載炒め

材料

(4人分)

- ・ほうれん草..... 1束
- ・木綿豆腐..... 1/2丁
- ・卵..... 1個
- ・豚薄切り肉..... 100g
- ・和風顆粒だし..... 小さじ1/2
- ・塩..... 少々
- ・こしょう..... 少々
- ・しょうゆ..... 小さじ1
- ・サラダ油..... 大さじ1・1/2

作り方

- ① ほうれん草は、食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐は2cm角に手でちぎり、ザルに上げて水気を切っておく。
- ③ 豚肉は3cm幅に切り、塩・こしょうをまぶす。
- ④ フライパンに油大さじ1/2を熱し、水切りした豆腐を並べて両面を焼いて一度取り出す。
- ⑤ フライパンに油大さじ1を熱し、豚肉、ほうれん草の順に炒め、顆粒だしをふり、フタをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤に④の豆腐を戻して、溶き卵、しょうゆを回しかけさっと炒める。

3種のキノコとシャキシャキレンコンのキンピラ

材料

(4人分)

- ・レンコン..... 50g
- ・しいたけ..... 2個
- ・エリンギ..... 1本
- ・ぶなしめじ..... 1/3袋
- ・ごま油..... 大さじ2
- ・サラダ油..... 大さじ1
- ・しょうゆ..... 大さじ1
- ・みりん..... 大さじ1
- ・白すりごま..... 大さじ1
- ・削り節..... 小1袋(1g)
- ・砂糖..... 大さじ2
- ・白いりごま..... 少々

作り方

- ① レンコンは皮を剥き、いちょう切りにしてさっと水にさらし、水気を切る。
- ② しいたけは軸を取り、スライスする。エリンギは縦に8等分に裂く。しめじは石づきを切り、子房にわける。
- ③ フライパンにごま油、サラダ油を熱し、レンコンを炒め、透明になってきたらキノコ類を加え炒める。しんなりしてきたら④を加え調味する。
- ④ 器に盛り、白いりごまを散らす。