

つくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優秀賞

佐野小学校 6年
田中 彩絵 さんの作品

茨城パワー！たっぷり朝ごはん

- * 豆腐のヘルシーパプリカレー
- * ふわとろんスープ
- * カラフルごろ豆サラダ
～ミルマヨドレッシング～
- * 新食感！カリいもヨーグルト



豆腐のヘルシーパプリカレー！

材料 (4人分)

- ・赤パプリカ..... 1/2 個
- ・黄パプリカ..... 1/2 個
- ・ピーマン..... 1 個
- ・水菜..... 適量
- ・豆腐..... 350 g
- ・卵..... 3 個
- ・バター..... 10 g
- ・ケチャップ..... 大さじ4
- ・カレーパウダー..... 大さじ1
- ・砂糖..... 大さじ1
- ・しょうゆ..... 大さじ1
- ・ソース..... 大さじ1
- ・みそ..... 大さじ1
- ・ごはん..... 茶わん4杯分

作り方

- ① 赤・黄パプリカ、ピーマンをみじん切りにし、温めたフライパンにバターを入れ炒める。
- ② 炊き上がった、ごはん①を混ぜる。
- ③ 豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジで加熱し水切りをする。(600Wで3～5分)
- ④ フライパンで③の水切りした豆腐を炒め、水分を飛ばしてから、混ぜ合わせた②の調味料を加え、炒める。
- ⑤ ④に溶いた卵を入れて、さらに炒める。
- ⑥ 器に②の混ぜ合わせたごはんを盛り、その上に⑤をのせる。最後に食べやすい大きさに切った水菜をちらす。

ふわとろんスープ

材料 (4人分)

- ・ トマト..... 1個
- ・ レタス..... 3～4枚
- ・ ひきわり納豆..... 2パック
- ・ 卵..... 1個
- ・ 鶏ガラスープ..... 小さじ4
- ・ 水..... 600ml

作り方

- ① 鍋に水を沸騰させ、鶏ガラスープを入れる。
- ② トマトを角切りにし、レタスを食べやすい大きさにちぎって加える。
- ③ 再び沸騰したら、溶いた卵とひきわり納豆を加える。

カラフルごろ豆サラダ ～ミルマヨドレッシング～

材料 (4人分)

- ・ きゅうり..... 1/2本
- ・ ミニトマト..... 5個
- ・ ちくわ..... 2本
- ・ 豆ミックス..... 80g

～ミルマヨドレッシング～

- ・ 牛乳..... 大さじ1
- ・ マヨネーズ..... 大さじ2
- ・ しょうゆ..... 小さじ1
- ・ 白ごま..... 小さじ1
- ・ 塩こしょう..... 適量

作り方

- ① きゅうり、ミニトマト、ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ② 豆ミックスと①を合わせ、器に盛り付ける。

～ドレッシング～

- ① 材料を全てくわえ、よく混ぜ合わせる。
- ② 食べる時に豆サラダにかける。

新食感！カリいもヨーグルト

材料 (4人分)

- ・ ヨーグルト..... 240g
- ・ 芋納豆..... 70～80g
- ・ 芋けんぴ..... 適量

作り方

- ① 食べやすく切った芋納豆を、ヨーグルトにくわえ混ぜ合わせる。
- ② 芋けんぴを切り、器に盛り付けた①のヨーグルトの上にちらす。