

## 最優秀賞

湖北中学校 1年 齋藤 みゆさん



### 料理の工夫や アピールポイント

朝の忙しい時間に簡単に作れて栄養もとれるメニューにしました。  
混ぜるだけでできるもの、レンジだけで調理できるものなど工夫しました。

### レシピ(4人分)

#### 【さんまの蒲焼き缶 簡単まぜご飯】

さんまの蒲焼き缶 2缶(200g)  
ごはん 茶碗4杯(800g)  
チューブしょうが 20g  
しょうゆ 大さじ1 大葉 8枚  
みょうが 20g 白ごま 適量

- ①ごはんにはさんまの蒲焼き缶、しょうがを入れて混ぜる。
- ②①にしょうゆを入れて混ぜる。
- ③千切りにした大葉と水にさらして水気を切った千切りみょうがをのせ、ごまをふる。

#### 【もものヨーグルトがけ】

もも 1個半~2個 加糖ヨーグルト 適量  
レモンのしぼり汁 少々

- ①ももを食べやすい大きさに切る。
- ②①にレモンのしぼり汁をからめておく。
- ③ヨーグルトをかける。

#### 【しめじと小松菜と油揚げのあえ物】

しめじ 120g 小松菜 160g  
油揚げ 1枚 かつおぶし 適量  
A さとう 小さじ1  
和風顆粒だし 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1と1/3

- ①油揚げは、キッチンペーパーにはさみ、レンジで1分ほど加熱して油ぬきをしてから5mm幅に切る。
- ②3cm幅に切った小松菜としめじは、レンジで火が通るまで加熱し、軽く水を切る。
- ③①、②を合わせ、混ぜ合わせておいた調味料Aをからめて、かつおぶしをかける。

#### 【きんぴらごぼう】

ごぼう 1本(120g)  
にんじん 2/3本(80g)  
ごま油 大さじ1 サラダ油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
さとう 大さじ1と1/2 みりん 小さじ2

#### 【きんぴらごぼう】

(作り方)

- ①ごぼう、にんじんをさがきにする。ごぼうは水にさらしてアク抜きし、水気を切る。
- ②フライパンを火にかけ、サラダ油、ごま油を入れ①を炒める。
- ③②にさとう、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで炒める。

#### 【わかめと玉ねぎのスープ】

乾燥わかめ 小さじ4  
玉ねぎ 中1個(150g)  
水 800cc 和風顆粒だし 大さじ1  
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2と1/2  
白ごま 適量

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水を入れて火にかける。煮立ったら、玉ねぎ、顆粒だし、めんつゆを入れ、玉ねぎに軽く火が通るまで煮る。
- ③乾燥わかめを入れ、広がったら火を止め、ごまを入れる。

