

平成26年度
第9回

朝食レシピコンクール

優秀賞

布佐南小学校 4年 樋口 大晴さん



料理の工夫や アピールポイント

朝かんたんに作れるようにしました。
また、夏野菜をいっぱい入れました。

レシピ(4人分)

【夏野菜丼】

なす 2本
ミニトマト 8個
玉ねぎ 1個
オクラ 4本
ウインナー 4本
ごはん 茶碗4杯
めんつゆ(3倍濃縮) 80cc
水 240cc
たまご 4個

- ①野菜を1cm角に切る
- ②ウインナーは輪切りにする。
- ③野菜とウインナーを炒める。
- ④③にめんつゆと水を入れ、ひと煮立ちしたらたまごを入れる。
- ⑤ごはんの上にのせる。

【とうふのコンソメスープ】

とうふ 1丁
玉ねぎ 1/2個
コンソメ 2個
水 600cc

- ①玉ねぎを薄切りにする
- ②とうふを一口サイズにカットする。
- ③水を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④鍋の中にコンソメ、玉ねぎ、とうふを入れて煮る。

【はんぺんサンド】

オクラ 2本
スライスチーズ 2枚
はんぺん 2枚

- ①はんぺんの真ん中に切れ目を入れる。
- ②オクラを輪切りにする。
- ③はんぺんの中にスライスチーズとオクラを入れる。
- ④はんぺんをフライパンで焼き色がつくまで焼く。

