

平成26年度
第9回

朝食レシピコンクール

優秀賞

布佐中学校 2年 和田 龍人さん



料理の工夫や アピールポイント

野菜中心のメニューで香りや歯ごたえを楽しめるよう工夫しました。

鶏ムネ肉やオリーブオイルを使って体に優しくしました。

トマトは我孫子産です。
セロリのチップスは、すごくおいしいです。

レシピ(4人分)

【まるごとトマトのピラフ】

米 4合
トマト 大2個
ツナ缶 1缶
コンソメ 2個
オリーブオイル 30cc
塩・こしょう 適量
乾燥パセリ 適量
粉チーズ 適量

- ①研いだ米と、ヘタを取ったトマト、汁を切ったツナ缶を炊飯器に入れ、水を3.5合の目盛りまで入れる。
- ②①にコンソメ、塩・こしょう、オリーブオイルを入れて炊く。
- ③炊けたらトマトをつぶし、よく混ぜて蒸らす。皿に盛り付け、パセリと粉チーズをかける

【鶏ムネ肉のチーズ香草焼き & セロリのチップス】

鶏ムネ肉 200g オリーブオイル 適量
スライスチーズ 2枚
セロリの葉 セロリ3本分
塩・こしょう 少々 小麦粉 少々
水溶き小麦粉 水 50cc
小麦粉 100g

- ①鶏肉の皮をとり、薄くスライスして塩・こしょうをする。
- ②鶏肉にセロリの葉、チーズをはさみ、ようじで押さえ小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火で②を焼く。
- ④余ったセロリの葉に水溶き小麦粉をつけ、少し多めのオリーブオイルで揚げる。
- ⑤油を切り、塩を少々ふる。

【バーニャカウダ風野菜スティック】

きゅうり 1本
セロリ(茎) 1本
にんじん 1本
おろしにんにく(チューブ入り) お好みで
オリーブオイル 60cc
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 30g

- ①きゅうり、セロリ、にんじんは、スティック状に切り、水にさらす。
- ②にんにく、オリーブオイル、塩、こしょう、マヨネーズを容器に入れよく混ぜてソースを作る。
- ③野菜スティックにソースをつけ、食べる。

