

朝食レシピコンクール 受賞作品レシピ

※材料はすべて4人分です



最優秀賞

湖北台東小 3年 八木 佐和香さん

コーンごはん

コーン缶(粒)1缶、バター 小さじ1、塩 少々、ごはん 茶碗4杯

コーンの水気を切る。耐熱容器に、バター・塩を入れ、ラップをしてレンジで1分加熱する。温かいごはんに混ぜる。

野菜とお豆の赤いスープ

キャベツ4枚、玉ねぎ1個、じゃがいも 中1個、にんじん1/2本、ミックスビーンズ100g、オリーブオイル 大さじ1/2、トマトソース1缶、水2カップ、コンソメ5g、めんつゆ 大さじ1~2

- ① キャベツ・玉ねぎは1cmの角切り、じゃがいも・にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ② なべにオリーブオイルを入れ、①とミックスビーンズを炒める。
- ③ 玉ねぎがすき通ったらトマトソース・水・コンソメを入れ、具が柔らかくなるまで煮込む。めんつゆで味を整える。

ブロッコリーのカテージチーズあえ

ブロッコリー1株、カテージチーズ 大さじ5、かつお節 小1袋、めんつゆ 小さじ4

ブロッコリーを小房に分けてゆでる。ボウルに具材をすべて入れて混ぜ合わせ、最後にめんつゆで調味する。

ヨーグルトとキウイ

ヨーグルト 240g、キウイ 2個

ヨーグルトにカットしたキウイを添える。



優秀賞

我孫子四小 6年 竹内 玲緒奈さん

やきとり丼

玉ねぎ1/2個、オクラ4本、A(めんつゆ90cc、水200cc、砂糖 大さじ1と1/2)、卵4個、やきとり缶2缶、ごはん800g、刻みのり・紅しょうが 適量

- ① 玉ねぎは薄切り、オクラはゆでて斜め切りにする。
- ② フライパンにAを入れて煮立て、玉ねぎ・やきとり(缶汁ごと)を加えて煮る。
- ③ ときほぐした卵を加え、オクラを散らしてふたをし、半熟にする。ご飯にのせて、刻みのりと紅しょうがを飾る。

わかめとねぎのみそ汁

ねぎ1/4本、わかめ(乾)小さじ4、水800cc、みそ40g、だしの素 小さじ2

- ① ねぎを薄切りにする。お椀の中にわかめを入れておく。
- ② なべに水を入れ、沸騰したらだしの素とねぎを入れ、みそを入れて火を止める。



優秀賞

高野山小 5年 西村 美結さん

オクラ・油あげ・山いものバターめんつゆ焼き

オクラ8本、山いも80g、油あげ1枚、油20cc、バター20g、めんつゆ 大さじ1と1/2、かつお節 少々、いりごま 少々

- ① オクラは、頭1cmの部分切る。山いもはたんざく切りにする。油あげはトースターで2~3分焼き、たんざく切りにする。
- ② 油を入れたフライパンにオクラと山いもを入れて炒め、こげめがついたらバターとめんつゆを入れる。バターが溶けてきたら油あげを入れ、全体をざっくり混ぜ合わせる。
- ③ 皿に盛り、かつお節とごまを散らす。

野菜のみそ汁

A(キャベツ2枚、にんじん40g、玉ねぎ40g、じゃがいも40g)、白みそ・合わせみそ 各大さじ2、花かつお15g、水600cc

- ① だし汁を600cc作っておく。Aの野菜をすべてせん切りにしておく。
- ② だし汁で野菜をゆで、沸騰したらすぐふたをして火からおろし余熱で柔らかくする。5分ほどおいてみそを入れる。

ミニおにぎり

ごはん茶碗4杯、のり4枚、明太子・鮭 各20g、塩 少々

小さめの三角おにぎりをつくり、頭の部分に明太子・鮭に見えるようににぎる。のりを巻く。

手作りフルーツゼリー

ゼラチン5g、ミックスジュース300cc、湯(80℃以上)50cc、ブルーベリー 24粒、砂糖 大さじ1

- ① 80℃以上の湯の中に、ゼラチンと砂糖を溶かしておく。
- ② ①にミックスジュースを加えてよく混ぜ、ボウルに入れて冷蔵庫で冷やし固める。4等分し、ブルーベリーを飾る。

