

## レシピ集

## 部門① 仲間とつくる 自慢の朝ごはん(小・中・義務教育学校の部)

## 帯広第二中学校 3年1組

羽根田まりいさん、金井 結郁さん、竹澤 千春さん  
磯貝 優希さん、岡田 蓮虎さん、上山 羽流さん

「心も体もあたたまる！十勝朝ごはん」



## ひじきの煮物

## 【材料(6人分)】

・ひじき	25g
・大豆の水煮	50g
・人参	35g
・だし汁	180ml
・砂糖	大さじ1強
・醤油	大さじ1
・ごま油	適量

## 【作り方】

- ①ひじきを水で戻す。
- ②人参を細切りにする。
- ③鍋にごま油をひいて強火でひじきを炒め、人参と大豆を加え、さらに炒める。
- ④火が通ったら、だし汁と砂糖、醤油を入れ、ふたをして、弱火で汁気がなくなるまで煮詰める。

## 鮭のおにぎり

## 【材料(6人分)】

・ごはん	約1kg(食べられる量で良い)
・鮭のふりかけ	適量

## 【作り方】

- ①お米を炊いておく。
- ②ふりかけと炊いたごはんを混ぜる。
- ③おにぎりにする。

## 十勝豚汁

## 【材料(6人分)】

・豚バラ肉	約 200g
・人参	1本
・ごぼう	1本
・長芋	約 300g
・しょうが	1かけ
・だし汁	1200ml
・味噌	大さじ5～6(好みで調整)
・ごま油	適量

## 【作り方】

- ①ごぼうは、ピーラーで薄く削ぎ、水につける。
- ②人参や長芋は、2mm程度のいちょう切りにする。
- ③豚バラ肉は2～3cm幅に切り、しょうがは細かく切る。
- ④鍋に油を熱し、豚バラ肉としょうがを焼き目がつくぐらい炒める。
- ⑤長芋以外の野菜を入れ、さらに炒める。
- ⑥だし汁を入れ、煮込む。
- ⑦沸騰してたら、長芋を入れ、ふたをして中火で7～8分煮る。
- ⑧具材がやわらかくなったら、火を止め、味噌を入れる。

## キウイフルーツ

## 【材料(6人分)】

・キウイフルーツ	3個
----------	----

## 【作り方】

- ①キウイフルーツの皮をむいて、角切りにする。
- ②皿に盛りつける。

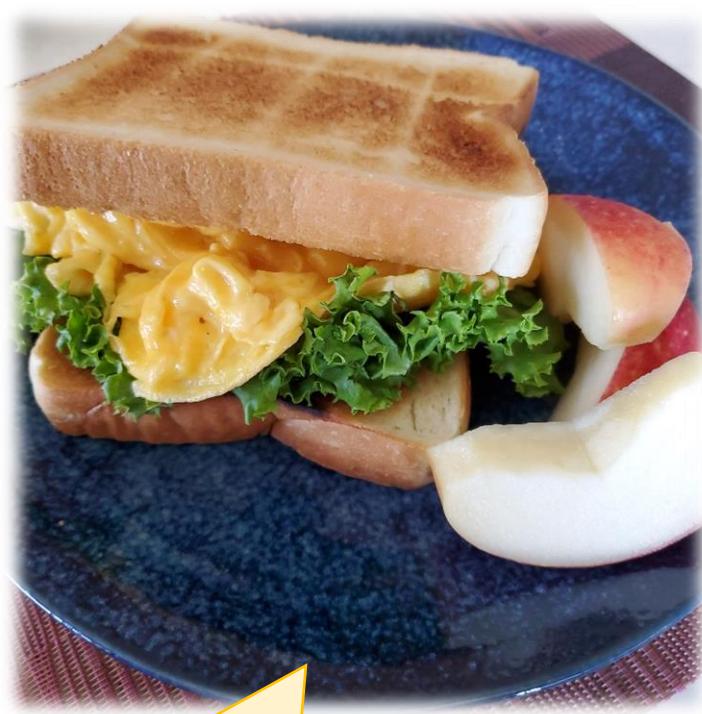
## レシピ集

## 部門① 仲間とつくる 自慢の朝ごはん(小・中・義務教育学校の部)

## 緑園中学校 1年3組

石川 未玲さん、森 達也さん、小路口はるさん、  
佐々木結菜さん、五十嵐奏音さん、小沢 春心さん

## 「王道サンド、ポテフ、みつリンゴ」



惣菜のポテトサラダで時短です。

「朝の果物は、金メダル！」と食育の授業で  
教えてもらったので、手軽でおいしいリンゴを  
一緒にワンプレートにしました。

## 王道サンド

## 【材料(6人分)】

・食パン	12枚
・レタス	適量
・卵	6個
・牛乳	90ml
・塩こしょう	適量
・バター	適量

## 【作り方】

- ①卵、牛乳、塩こしょうを混ぜる。
- ②バターを溶かしたフライパンに、①を流し入れ、混ぜながら、半熟状になるまで、加熱する。
- ③食パンを、トースターで1～2分焼く。
- ④トーストした食パンに、レタスとスクランブルエッグを挟む。

## ポテフ

## 【材料(6人分)】

・惣菜のポテトサラダ 400～600g

## 【作り方】

- ①惣菜のポテトサラダを皿に盛りつける。

## みつリンゴ

## 【材料(6人分)】

・りんご 1～2個

## 【作り方】

- ①りんごは、切ると酸化しやすいので、食べやすい大きさに切った後、塩水か水にさらしておく。
- ②水気を切って、皿に盛りつける。

