

畑作4品



朝食レシピ

部門② 自分の力で作る朝ごはん

帯広市立開西小学校 6年
青木さん、佐々木さん、小林さん、帯瀬さん、桜庭さん
「豆腐とじゃが芋のチヂミ」



りょうり つか はたさく ひん
料理で使った畑作4品



こむぎ
小麦



だいこん
てん菜



じゃがいも



まめ
豆類

＜材料（4人前）＞

●豆腐とじゃがいものチヂミ

- | | | | |
|--------|-----------|------|------|
| ・じゃがいも | ちゅう サイズ1個 | ・豆腐 | 1/2丁 |
| ・小麦粉 | 1カップ | ・水 | 1カップ |
| ・にら | 1把 | ・ごま油 | 適量 |

●たれ

- | | | | |
|-------|----|------|----|
| ・オリゴ糖 | 適量 | ・ポン酢 | 適量 |
|-------|----|------|----|

＜作り方＞

- ①豆腐はつぶしておく。じゃがいもは、皮をむいて、すりおろしておく。
- ②にらは、2cm程度に切っておく。
- ③豆腐、じゃがいも、小麦粉、水を混ぜ合わせ、切ったにらを加える。
- ④フライパンを火にかけ、ごま油をうすくひく。
- ⑤ ③でできたチヂミのタネを、弱火で両面をじっくりと焼く。
- ⑥お好みで、ポン酢、オリゴ糖でタレを作る。

部門② 自分の力で作る朝ごはん

帯広市立緑園中学校 1年生
篠村さん、伊藤さん、清水川さん
「大豆サラダ、じゃがいもみそ汁、鯖の照り焼き」

料理で使った拙作4品



<材料 (4人前)>

●大豆サラダ

- 大豆の水煮 (金時豆などが入っている市販のもの) 1袋
- ツナ缶 1缶
- きゅうり 1/2本
- マヨネーズ 大さじ3

●じゃがいもみそ汁

- じゃがいも 1個
- 大根 輪切り約5cm
- だし汁 500cc
- 油揚げ 1/2枚
- みそ 大さじ3

●さばの照り焼き

- さば 4切れ
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- てんさい糖 大さじ1
- 酒 大さじ1

<作り方>

●大豆のサラダ

- 市販の大豆の水煮は、さっと洗って水分をきっておく。ツナは、油分をきっておく。
- きゅうりは、1cm程度のさいの目に切る。
- 全部の材料をマヨネーズであえて、できあがり。

●じゃがいもみそ汁

- じゃがいもは、皮をむいて、さいの目に切る。
- 油揚げは、5mm程度の短冊切りにする。大根は、5mm程度の短冊切りにする。
- 鍋にだしを入れ、じゃがいも、大根、油揚げの順で茹でる。
- じゃがいもに火が通ったら、みそを入れてすぐに火をとめる。

●さばの照り焼き

- フライパンで、さばを焼く。
- 調味料は、すべて合わせておく。
- さばが焼けたら、調味料を入れて、照りが出るまで煮詰める。