

# 畑作4品



## 朝食レシピ

### 部門③ 毎日の朝ごはんにもう一品

帯広市立開西小学校 5年生

松原さん、島田さん、加藤さん、泉さん、作田さん、藤田さん、堀井さん  
「大豆の彩りサラダ」

料理で使った畑作4品



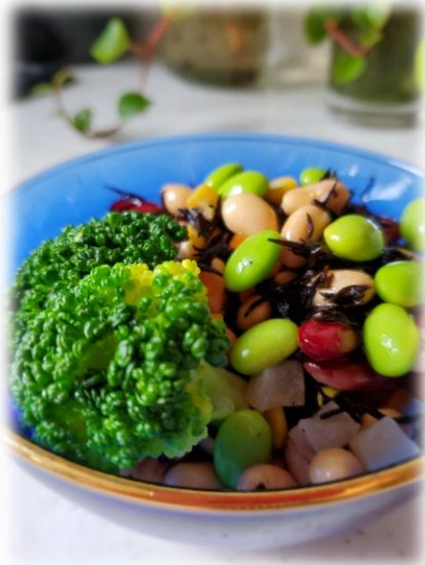
てん菜



豆類

#### ＜材料（4人前）＞

- サラダの具材 ※お好みで変えてください。
  - 大豆の水煮（金時豆などが入っている市販のもの） 1袋
  - ブロッコリー 4房
  - 枝豆 適量
- ドレッシング
  - 酢 大さじ4
  - オリーブオイル 大さじ3
  - てんさい糖 小さじ1
  - にんにく 適量
  - 塩こしょう 適量



#### ＜作り方＞

- 市販の大豆の水煮は、さっと洗って水分をきっておく。
- ブロッコリーは、レンジで加熱する。枝豆を茹でておく。
- ドレッシングの材料を、すべて合わせる。
- 大豆・ブロッコリー・枝豆を、彩りよく盛りつけ、ドレッシングをかける。

# 部門③ 毎日の朝ごはんにもう一品

帯広市立栄小学校 6年生 大庭 芽依さん  
「とちっしゅおむれっちゃん」



## 料理で使った畑作4品



じゃがいも



まめいん 豆類

## <材料 (1~2人前)>

- ・ 卵 2個
- ・ じゃがいも 1個
- ・ 枝豆 10g
- ・ ベーコン 1枚
- ・ チーズ 適量
- ・ バター 適量
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ ケチャップ 適量

## <作り方>

- ① 茹でたじゃがいも1個を薄切りにする。ベーコンを切る。
- ② ①に枝豆を加えてベーコンに火が通るまでバターで炒め、塩こしょうをする。
- ③ ボウルに卵を溶き、チーズを加えて、②に流し込んで両面を焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切る。完成



## ～おすすめポイント～

ご飯を炊く時に炊飯器にアルミホイルに包んだじゃがいもを一緒に入れて炊くと、節約・時短になるのでおすすめです！