

畑作4品



朝食レシピ

部門① 大切な人と理想の朝ごはん

帯広市立栄小学校 6年生 大庭 芽依さん
「畑のおいしさ たっぷり ごはん」

料理で使った畑作4品



＜材料（2～3人前）＞

●枝豆・玉ねぎ・ベーコン・チーズのパン（ホームベーカリー使用）

- | | | | |
|--------|-------|----------|-------|
| ・薄力粉 | 50g | ・強力粉 | 200g |
| ・牛乳 | 180ml | ・塩 | 3g |
| ・てんさい糖 | 25g | ・ドライイースト | 3g |
| ・バター | 約25g | ・枝豆 | 約100g |
| ・玉ねぎ | 約20g | ・ベーコン | 約30g |
| ・チーズ | 約80g | | |

●ピシソワーズ

- | | | | |
|--------|------|-----------|-------|
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・じゃがいも | 2個 |
| ・バター | 20g | ・水 | 200ml |
| ・コンソメ | 小さじ1 | ・牛乳 | 400ml |
| ・塩こしょう | 適量 | ・パセリ（あれば） | 適量 |

●トマト・バジル・クリームチーズ

- | | | | |
|----------|----|------|----|
| ・ミニトマト | 適量 | ・バジル | 適量 |
| ・クリームチーズ | 適量 | | |

●オムレツ・ウィンナー

- | | | | |
|------|------|--------|----|
| ・卵 | 2～3個 | ・塩こしょう | 適量 |
| ・バター | 適量 | ・ウィンナー | 適量 |

●オリゴ糖入りヨーグルト

- | | | | |
|----------|----|-------|----|
| ・ヨーグルト | 適量 | ・オリゴ糖 | 適量 |
| ・好きなフルーツ | 適量 | | |



具材は、お好みで変えて
ください！





<作り方>

●枝豆・玉ねぎ・ベーコン・チーズのパン

- ①薄力粉、強力粉、牛乳、塩、てんさい糖、ドライイースト、バターをホームベーカリーに入れて生地を作る。(1次発酵)
- ②枝豆を茹でて、さやから出す。玉ねぎとベーコンを切って炒める。チーズを細かく切る。
- ③ ①生地を取り出して、生地を8等分して丸めなおしたら、10分休ませる。(ベンチタイム)
- ④10分経ったら、生地に②を入れて、パンの形にする。
- ⑤オープンシートをひいた天板に並べて2次発酵する。(オープン発酵40℃で約15分)生地が2倍になるまで発酵する。
- ⑥190℃に予熱したオーブンで、30分焼く。

●ピシソワーズ

- ①玉ねぎとじゃがいもを薄切りにする。
- ②バターを鍋に入れて熱し、①を入れて炒める。柔らかくなったら水とコンソメを入れて煮る。
- ③ブレンダーやミキサーに入れて、かき混ぜる。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を入れる。
- ⑤沸騰直前になったら塩こしょうで味を整える。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。あればパセリも入れる。

●トマト・バジル・クリームチーズ

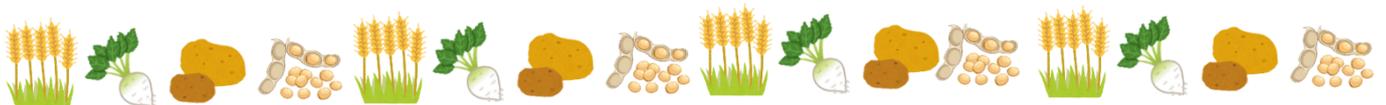
- ①材料を切って、爪楊枝でさす。

●オムレツ・ウィンナー

- ①卵に塩こしょうをふり、バターを溶かしたフライパンでオムレツを作る。
- ②ウィンナーも焼く。

●オリゴ糖入りヨーグルト

- ①好きなフルーツに、ヨーグルト、オリゴ糖をかける。



とちやさいつか
十勝でとれた野菜をたくさん使っていて、カフェのような
おしゃれな朝ごはんですね。大切な人とゆっくり食べたい、
まさに理想の朝ごはん！

部門① 大切な人と理想の朝ごはん

帯広市立大正小学校 4年生 佐々木 碧葉さん
「4食サンド&具だくさんスープ」

りょうり つか したさく ひん
料理で使った畑作4品



小麦



じゃがいも



豆類

<材料 (2人前)>

●具だくさんスープ

- ・ゆで小豆 (缶詰) 50~60g
- ・人参 約1/6本
- ・じゃがいも 中1/2個
- ・玉ねぎ 中1/4個
- ・水 400ml
- ・コンソメ顆粒 小さじ2

※具材はお好みで変えてください。

●4食サンド

(ポテマヨ、しゃりしゃりりんごピーナツクリーム、ツナマヨ、たまマヨ)

- ・食パン (8枚切り) 8枚
- ・じゃがいも 1個
- ・マヨネーズ 適量
- ・ピーナツクリーム 適量
- ・りんご 適量
- ・ツナ缶 1缶
- ・卵 1~2個



<作り方>

●具だくさんスープ

- ①人参、じゃがいも、玉ねぎを、1cm角に切る。
- ②鍋に、水、コンソメ、人参、じゃがいも、玉ねぎを入れて、煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、小豆を加えて、全体を混ぜる。味を確認して、器に入れて完成!

●4食サンド

- ①ポテマヨ ジャがいもは、レンジで加熱して、柔らかくなったら、つぶして、マヨネーズと混ぜる。完成したポテマヨをパンに挟む。
- ②りんごピーナツクリーム パンにピーナツクリームをぬり、スライスしたリンゴをのせてパンに挟む。(パンはトーストしてもおいしいです)
- ③ツナマヨ ツナ缶の水を切り、マヨネーズと混ぜる。完成したツナマヨをパンに挟む。
- ④たまマヨ ゆでたまごを作り、つぶして、マヨネーズと混ぜる。完成したたまマヨをパンに挟む。