

家族の食育レシピコンテスト

ふりがな	うえき しほ	学校名
名 前	植木 詩歩	和田小学校
ふりがな	うえき かつえ	料理時間
一緒に作った人の名前	植木 勝枝	20分

料理の名前

- ・ さけとなめたけのまぜご飯 ・ 車もり卵
- ・ ワカメと油あげのみそ汁 ・ ほうれん草とコーンの和え物

■ できあがりの写真



■ 材料 (2人分)

☆主食〈さけとなめたけのまぜご飯〉

- ・さけフレーク 大さじ1
- ・なめたけのビンづめ 大さじ2
- ・きざみのり 少々(ご飯の上のにせる)

☆主菜〈車もり卵〉

- ・車ぶ 2枚
- ・卵 2こ
- ・みそ 大さじ1
- ・砂とう 小さじ1
- ・牛乳 150cc
- ・マヨネーズ 少々

☆副菜〈ほうれん草とコーンの和え物〉

- ・冷食ほうれん草(切ってあるもの80g)
- ・スイートコーン 大さじ2
- ・かにかまぼこ 4本
- ・のりのつくだに 小さじ1

☆汁物〈ワカメと油あげのみそ汁〉

- ・みそ 小さじ1
- ・かつおだし 少々
- ・乾そうワカメ 少々(切ってあるもの)
- ・油あげ 少々(切ってあるもの)

■ 作り方

☆主食

①温かいご飯にさけフレークとなめたけを入れてまぜる。

☆主菜

①容器にみそ、砂とう、牛乳を入れてまぜる。

車ぶを四とう分に切り、だし汁の中に入れてレンジで2分加熱し10分しみこませる。

②オーブントースターの天板にクッキングシートをしき、車ぶを丸くならべる。

③車ぶの穴の部分に卵をわって、のせたらマヨネーズをかけてオーブントースターで5分焼く。

☆副菜

①冷食のほうれん草、スイートコーンと手でさいた、かにかまぼこを入れたらレンジに入れ、1分30秒加熱をし、のりのつくだにをまぜる。

☆汁物

①おわんにみそ、かつおだし、乾そうワカメ(切ってあるもの)、油あげ(切ってあるもの)を入れ、ポットのお湯を入れてまぜる。

■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

- ・車ぶは大きいので四とう分に切って、だし汁がしみこみやすいようにしました。
- ・早くしみこみやすくするために、車ぶをだし汁の中に入れてレンジにかけました。
- ・乾物類やびんづめ、冷食などを上手に活用して短時間で作りました。

■ 料理の生い立ち、コンセプト

- ・いそがしい朝でも簡単に作れてご当地の食材を使い栄養バランスのとれたおいしい朝ごはんをコンセプトに考えました。
- ・車ぶと巣ごもり卵の組み合わせで「車もり卵」とネーミングをつけました。