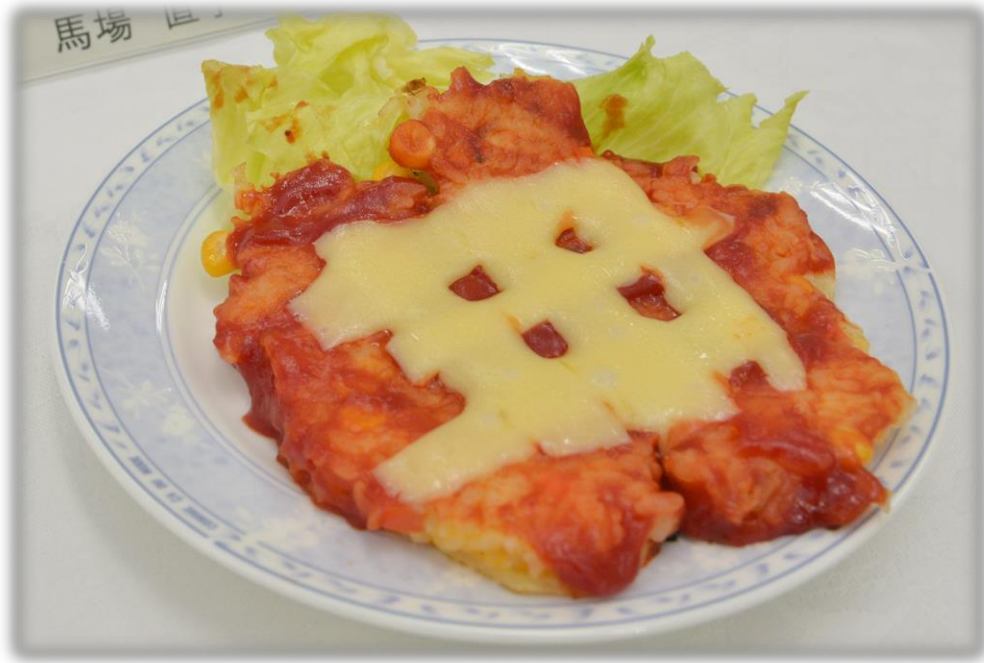


平成29年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

最優秀賞 ポテライス焼き

うまばひろこ なおこ
馬場博子さん・直子さんの作品



アピールポイント

ミックスベジタブルを使うと包丁を使わなくても簡単にできます。じゃがいもをひくとボリュームがでてお腹いっぱいになります。ポテライス焼きは野菜もいっぴいとれます。上にかけるチーズはケチャップ以外でも“ソース”や“しょうゆ”など好みのソースで食べられます。ぜひ食べてみてください。

材料（2人分）

ミックスベジタブル（冷凍）	50g
ごはん	150g
じゃがいも	1個
卵	1個
レタス	2枚
塩こしょう	少々
チーズ	2枚
ケチャップ	好みの量
小麦粉	少々
油	大さじ1

作り方

- ① ミックスベジタブルをレンジで温める。
- ② ①にご飯と卵と塩こしょうをして混ぜる。
- ③ じゃがいもの皮をむいて、5mm幅の輪切りにする。
- ④ 輪切りにしたじゃがいもを水にさらし、ペーパーで水切りする。
- ⑤ フライパンを火にかけて油をひく。
- ⑥ じゃがいもに小麦粉をまぶし、フライパンに並べる。
- ⑦ 並べたじゃがいもの上に②をのせ、押さえるようにする。
- ⑧ ふたをして4分ほど蒸し焼きにする。
- ⑨ ひっくり返して両面焼く。
- ⑩ ご飯の上にケチャップをぬって、チーズをのせて、ふたを閉めてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑪ お皿にレタスを付け合わせて、完成。

平成29年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（平田調理専門学校長賞）

りんごとさつまいものレモンドレッシングサラダ

こうのさき ちえ
高野咲希さん・千恵さんの作品



アピールポイント

りんごとさつまいもとレモンの絶妙な味をおススメします。ハムがかわいく、型にはめるだけで、簡単でとってもよいです。

材料（2人分）

サラダ油	大さじ1
大根おろし	少々
A ポッカレモン	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ゴマ油	少々
レタス	2枚
りんご	半分
さつまいも	1本
プチトマト	約10個
ハム	3枚

作り方

- ① さつまいもは1cm幅のいちょう切りにして、茹でる。
- ② りんごは5mm幅の一口大に切る。
- ③ プチトマトは半分に切る。
- ④ ハムは好きな型で形をとる。
- ⑤ レタスはちぎって皿の下にひく。
- ⑥ Aを混ぜてドレッシングをつくる。
- ⑦ ①、②、③を混ぜて⑤の皿に盛り、④をのせ、⑥のドレッシングをかける。

平成29年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（赤相栄養士会長賞）

三大栄養素たっぷりの玉子焼き

よしまつともき ひろき なおこ
吉松智樹さん・博樹さん・直子さんの作品



アピールポイント

朝はぼーっとしてなかなか食が進みません。玉子焼きなら手軽に食べられるので、朝のメニューにしました。苦手なネギも気にせず食べられます。じゃがいものホクホク感とネギのシャキシャキ感が「絶妙なハーモニー」。

材料（2人分）

卵	1個
ねぎ	10cm
人参	3cm
じゃがいも	小1個
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
ケチャップ	好みで

作り方

- ① じゃがいもを茹でる。
- ② じゃがいもをつぶさずに刻む。
- ③ ねぎを小口切りにする。
- ④ 卵をわってかき混ぜる。
- ⑤ ④に人参をすりおろして混ぜる。
- ⑥ ②、③を卵に混ぜる。
- ⑦ 砂糖と塩も混ぜる。
- ⑧ フライパンで玉子焼きをつくる。
- ⑨ 好みでケチャップをかける。

平成29年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（赤穂市いずみ会長賞）

簡単キャロットスープ

あさりりょうか のりこ
浅里 涼花さん・礼子さんの作品



アピールポイント

キャロットスープと聞くとなんだか難しそうですが、手間も時間もそんなにかかりません。
忙しい朝にピッタリ！

材料（2人分）

にんじん	1本
玉ねぎ	1/8個
牛乳	300cc
ブイヨン	1個
小麦粉	小さじ1と1/2
白ワイン（あれば）	少々
こしょう	少々

作り方

- ① にんじんと玉ねぎをすりおろす。←**ココ時短ポイント**
- ② にんじんをレンジの600wで1分半を目安に温める。
- ③ 鍋で玉ねぎを炒めて水分を抜き、玉ねぎを取り出す。
- ④ 鍋で小麦粉とバターを炒め、牛乳とワインを入れる。
- ⑤ ④に②と③、ブイヨンを入れて煮込む。こしょうで味を調える。

平成29年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（健康福祉部長賞）

おさしみのサンガ焼き

きよはらしゅんま あやこ
清原 隼真さん・綾子さんの作品



アピールポイント

簡単★食べやすい★あっさり★ご飯が進む★さしみから変身

材料（2人分）

さしみ	適量
味噌	適量
しょうが	適量
しそ	4枚
油	少量

作り方

- ① さしみを細かく刻み、味噌としょうがを合わせる。
- ② 4等分にして、しそを巻き、油をひいて焼く。
- ③ 片面1分ずつ焼いて盛り付ける。