

作ってみよう！ コンテスト最優秀作品



ベジポテトと、しらすふりかけ

	<材料 3人分>	<作り方>
しらす ふりかけ	ごはん 3杯 しらす 30g 大葉 5枚 白いりごま 大さじ1 ごま油 大さじ1弱	① 大葉を手でちぎる。 ② しらすとごま、ごま油と合わせる。 ③ ごはんの上に①と②をのせたら完成。
ベジポテト・ サラダ	ミックスベジタブル 100g 冷凍フライドポテト 100g パプリカ(赤) 50g 天ぷら粉 62g 水 大さじ5~6 大葉 15枚 塩 少々 こしょう 少々 ウインナー 3本 サラダ油 適量 ミニトマト 3個 レタス 3枚 きゅうり 1/2本	① ポテト、パプリカ、ウインナーはさいの目切りにし、ミックスベジタブルと一緒にボウルに入れる。 ② ①に天ぷら粉、水、塩、こしょうを加え混ぜる。 ③ 大葉の上に②を乗せ、両面を焼く。 ④ 少しこげめがついたら完成。
みそ汁	水 420cc 顆粒だし 2g みそ 30g 豆腐 1丁 乾燥わかめ 3g 葉ねぎ 1本	① 鍋に水を入れふつとうしたら顆粒だしを入れる。 ② 豆腐をさいの目切りにして入れ、乾燥わかめも入れる。 ③ みそを溶き入れ、小口切りにしたねぎを加え、ふつとうする前に火を止めたら完成。

