

作ってみよう！コンテスト優秀作品

書類審査で優秀作品として選ばれた献立の中から、何点か紹介します。簡単にできるので、朝ごはんにぴったりです。どの料理にも、碧南市の地場産物が使われています。ぜひ、作ってみてください。(碧南市の地場産物が**太字**になっています)

夏のたきこみご飯

<材料> 3人分

- ・米 2合
- ・**トマト** 1こ (200g程度)
- ・コーン缶 60g
- ・**人参** 30g
- ・ベーコン 45g
- ・**白だし** 20ml
- ・**おくら** 10g



おくらを別の緑の野菜に変えれば、これからの季節でも作れますね。

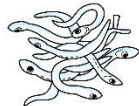
<作り方>

- ① お米をとぐ
- ② トマトに十字の切りこみを入れる
- ③ ベーコンをみじん切りにする
- ④ 人参をみじん切りにする
- ⑤ お米の水を少し少なめにして、すべての材料を入れて炊く
- ⑥ 炊きあがったらトマトの皮を取る
- ⑦ トマトをくずしながら、すべてを混ぜあわせる
- ⑧ ゆでたおくらをかざる

しらすとほうれん草のフレンチトースト風

<材料> 3人分

- ・食パン8枚切り 4枚
- ・卵 2こ
- ・牛乳 200ml
- ・**ほうれん草** 40g
- ・**しらす** 30g
- ・バター 20g



<作り方>

- ① ほうれん草を細かく切る
- ② フライパンにバターを入れ、ほうれん草としらすを炒める
- ③ 耐熱容器に②と牛乳・卵を入れて、よく混ぜる
- ④ ③に食パンをちぎって入れ、よく混ぜてパンに染みこませる
- ⑤ ふんわりラップをかけ、600wのレンジで5分加熱する

さばかんのチーズ焼き

<材料> 3人分

- ・ミックスベジタブル 100g
- ・**玉ねぎ** 小1こ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・さば缶 1缶 (200g程度)
- ・カレー粉 大さじ1
- ・マヨネーズ 適量
- ・ピザチーズ 適量



<作り方>

- ① 玉ねぎをうす切りにして、ミックスベジタブルといっしょにオリーブオイルで炒める
- ② 水を切ったさば缶を加え、炒める
- ③ カレー粉を加え、全体を混ぜながら炒める
- ④ 耐熱皿に入れて、マヨネーズをかける
- ⑤ ピザ用チーズを全体にかけ、オーブントースターでチーズに焼き目がつくまで焼く