

作ってみよう！コンテスト優秀作品

優秀作品として選ばれた献立の中から、何点か料理を紹介します。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)

トマトときゅうりの青じそサラダ

<材料> 3人分

- ・**トマト** 2個
- ・**青じそ** 5枚
- ・**きゅうり** 1/2本(50g程度)
- ・**塩** ひとつまみ
(きゅうりの塩もみ用)
- ・**ごま油** 大さじ1
- ・**砂糖** 大さじ2
- ・**酢** 大さじ2
- ・**白だし** 大さじ2
- ・**塩** ひとつまみ

<作り方>

- ① Aの材料を混ぜあわせて、マリネ液を作る
- ② トマトを一口大に切る
- ③ 青じそをせん切りにする
- ④ きゅうりをうすく輪切りにし、塩もみする
- ⑤ トマト、青じそ、きゅうりの順に①のマリネ液につける



A

いちじくハニートースト

<材料> 3人分

- ・食パン 3枚
- ・**いちじく** 3個
- ・バター 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・スライスアーモンド 大さじ1



<作り方>

- ① いちじくの皮をむいて、1センチ位の半月切りにする
- ② 食パンにバターをぬり、いちじくをのせてトースターで焼く
- ③ 焼けたら、はちみつとスライスアーモンドをかける

いちじくを使った料理は、「いちじくの炊き込みご飯」の応募もありました！



野菜たっぷりサバ缶豆乳スープ

<材料> 3人分

- ・**たまねぎ** 1/4個(50g程度)
- ・**にんじん** 1/3本(60g程度)
- ・**ほうれん草** 1束
- ・**キャベツ** 1/8玉(120g程度)
- ・**とうもろこし** 50g(缶詰でもよい)
- ・**さばのみそ煮缶** 1缶(150g程度)
- ・豆乳 200cc
- ・水 100cc
- ・塩 少々
- ・ミックスみそ 小さじ1



<作り方>

- ① たまねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツをせん切りにする
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら、ほうれん草以外の野菜とさばのみそ煮缶を汁ごと入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る
- ③ ほうれん草を入れ、火が通ったら豆乳を入れる
※豆乳を入れたら沸騰させないように注意する
- ④ みそを溶き入れ、塩で味を整える