

作ってみよう!  
コンテスト最優秀作品

# 朝から野菜もいもいごはん

	<材料 3人分>	<作り方>
にんじんごはん	ごはん 3杯 <b>にんじん</b> 1/2本 <b>たまねぎ</b> 1/8個 ベーコン 2枚 バター 10g 白だし 大さじ1.5 パセリ 少々	1 たまねぎは細かく切る。ベーコンは1cm角切り。 2 にんじんはすりおろす。 3 フライパンにバター、1を入れて炒める。たまねぎがしんなりしたら2を入れて炒める。 4 火を止めて、白だしを入れて混ぜる。 5 ごはんと3をよく混ぜ合わせ、ちゃわんに盛り、パセリをのせる。 
みそグラタン	<b>なす</b> 2本 厚揚げ 1枚 ミニトマト 6個 <b>しらす干し</b> 10g A { 赤みそ 大さじ2 みりん 大さじ2 さとう 大さじ2 ピザ用チーズ 30g サラダ油 少々	1 なすと厚揚げは1cmの厚さに切る。フライパンにサラダ油を入れ、なすと厚揚げをこんがり焼く。 2 グラタン皿に1、ミニトマト、しらす干しを入れる。 3 2によく混ぜ合わせたAをかけて、ピザ用チーズをのせる。 4 オーブントースターでチーズがこげるまで焼く。 
かぼちやのみそ汁	かぼちや 100g しめじ 1/2袋 油揚げ 1枚 乾燥わかめ 少々 おくら 6本 <b>ねぎ</b> 1本 みそ 大さじ2.5 だし汁 2.5カップ	1 かぼちやは1cm幅に切る。しめじは石づきをとる。油揚げは細切りにする。 2 なべに1とだしを入れて火にかける。煮立ったらおくら、わかめを入れて5分位煮る。 3 みそを溶き入れる。 4 おわんに盛り付け、細かく切ったねぎをちらす。 
すっきり和え物	<b>きゅうり</b> 1/2本 <b>ミニトマト</b> 6こ <b>しそ</b> 2枚 糸かんでん 少々 白だし 小さじ2 白ごま 少々	1 きゅうり、ミニトマトはひと口大に切る。しそは細かくちぎる。 2 糸かんでんと白だしを1と混ぜ合わせ、白ごまをふる。 

**太字**は、碧南市でとれる農産物・水産物です。

