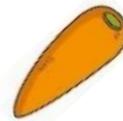


# 作ってみよう！ コンテスト最優秀作品

## ぐだくさん ヘルシー朝ごはん！！

	<材料 3人分>	<作り方>
高野豆腐のふりかけ	ごはん 3杯 粉末高野豆腐 大さじ2 出しパックの中身 1袋 じゃこ 大さじ2 干しえび 大さじ2 白ごま 大さじ1 黒ごま 大さじ1 白しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1 上白糖 大さじ1 水 150cc	1 粉末高野豆腐をフライパンに入れる。 2 残りの材料を全部フライパンに入れる。 3 火をかけて、ひたすら混ぜる。始めは強火で炒める。 4 ある程度汁を吸ったら、弱火で混ぜる。 5 パラパラになったら、フライパンに入れたまま、荒熱をとる。
豆腐ナゲット	木綿豆腐 1丁(350g) ミックスベジタブル 100g 卵 1個 サラダ油 大さじ3 白しょうゆ 大さじ1 塩こしょう 少々 片栗粉 大さじ4 レタス 2枚 トマト 2個	1 豆腐をレンジで600W2分かけ、水気を切る。さらに手で水気を切る。 2 豆腐をしっかりつぶし、ミックスベジタブルを入れる。 3 塩こしょうと白しょうゆを入れて、生地をやわらかくする。 4 卵を混ぜ合わせ、だまにならないように混ぜる。 5 片栗粉を入れしっかり混ぜる。 6 フライパンに多めに油をひいて、⑤をスプーンで落として焼く。 7 レタスとトマトと一緒に盛り付ける。
みそ汁	なす 1/2本 さつまいも 1/3本 オクラ 3本 ミニトマト 6個 にんじん 1/3本 出しパック 1袋 白しょうゆ 少々 みそ 45g 水 600g	1 なす・さつまいも・にんじんをさいの目切り。トマトは半分。おくらを輪切りにする。 2 水を入れた鍋の中に、出しパックを入れ、煮出す。 3 沸騰したら、中火で4～5分煮出す。 4 火を止めて、出し袋を取り出す。 5 なす、さつまいも、にんじんを入れる。 6 オクラ、トマトを入れる。 7 白しょうゆ、みそを入れる。



全ての料理に「碧南の白しょうゆ」を使っています。  
郷土の調味料をしっかりと味わってください。