

佳作

《主菜》サーモンとめかぶの びんどん風

《副菜》キュウリの塩こうじづけ

花輪小学校 6年 山内 華さん



佳作

《主菜》シグナルサーモン

《副菜》まほうのきのこ

宮古西中学校 3年 栗原 華さん



《主菜》

材料（2人分）

- ★サーモン(刺身用) …6切れ
- ★めかぶ …1袋
- ★たつと浜だれ …適量
- しょうゆ …少々

《副菜》

材料（2人分）

- ★きゅうり …1本
- 塩こうじ …大さじ3

作り方

- ①サーモンとめかぶをたつと浜だれに混ぜる。
- ②①にしょうゆを少々入れる。

作り方

- ①きゅうりは輪切りにし容器に入れる。
- ②①に塩こうじを入れかき混ぜ合わせ一晩つける。

レシピを考えた理由や工夫したこと

瓶ドンは、宮古のお土産のひとつです。家でも再現できないかと考えました。

《主菜》

材料（2人分）

- ★鮭の切り身 …2切れ
- 酒 …小さじ2
- さつまいも …1/4本
- はちみつ …小さじ1/2
- めんつゆ …小さじ1
- ミニトマト、えだ豆、ゴマ …好みの量

《副菜》

材料（2人分）

- しめじ …60g
- とうもろこし …好みの量
- のり …
- バター …8g
- しょうゆ …小さじ2

作り方

- ①耐熱皿に鮭を入れ、酒をふる。かるくラップをし、レンジ600w 1分加熱する。鮭を裏返して更に1分加熱する。
- ②さつまいもは1cm幅で輪切りにする。耐熱皿に入れ、はちみつとめんつゆを加えてレンジ600w 2分加熱し、ゴマをふりかける。
- ③えだ豆はようじに刺す。ミニトマトは洗って飾る。

作り方

- ①しめじはさき、耐熱皿に入れる。
- ②とうもろこしは3cmの長さに切る。
- ③①に、②とバター、しょうゆを入れる。
- ④全体を混ぜたらレンジ600w 1分加熱する。
- ⑤皿に盛り付け、のりをちぎってふりかける。

レシピを考えた理由や工夫したこと

「まごはやさしい」にこだわり、材料さえあれば火を使わず簡単に作れる栄養満点朝ごはんを考えました。