

# いせっ子大賞受賞レシピ『三重の魅力満さい朝食』作り方

小学生の部

材料（2人分）

## 『夏野菜のネバネバ伊勢うどん』

伊勢うどん	400g
伊勢うどんのタレ	70g
ミニトマト	6個
オクラ	2本
めかぶ	40g

1. 大きめの鍋にたっぷりのお湯で1～2分ゆでる。めかぶに湯をかける。
2. オクラをゆでる。オクラ、トマトを切る。
3. ざるにゆであがったうどんを入れ、水気を切る。
4. たれを器に入れる。
5. 野菜、めかぶをトッピングする。



## 『あおさの玉子焼き』

卵	2個
砂糖	少々
塩	少々
だし	少々
豆乳	少々
あおさ	1.5g

1. 卵を割り、混ぜる。あおさを戻す。
2. 豆乳、砂糖、塩、あおさを入れ、混ぜる。
3. フライパンに分量外の油をひく。たまごを焼き、巻いていく。
4. 包丁で1口サイズに切る。



# いせっ子大賞受賞レシピ『三重の魅力満さい朝食』作り方

小学生の部

材料（2人分）

## 『郷土料理 盆汁』

にんじん	1/4
ごぼう	半分の2/3
いんげん	4本
さつまいも	1/4
枝豆	5房
なす	1/2
あげ	1枚
みそ	大さじ1
だし	適量
水	400ml

1. 野菜とあげを1口サイズに切って、火の通りにくいものからたっぷりのお湯でゆでる。

※にんじん、ごぼう、さつまいも、なす、いんげん、あげ、枝豆の順で入れました。

2. 火が通ったらだしを入れ、みそをこす。



## 『豆乳みかんヨーグルト』

みかん	適量
ヨーグルト	適量
豆乳	適量
砂糖	少々

1. ヨーグルトに豆乳と砂糖を入れて混ぜる。
2. みかんを入れる。

