

# いせっ子大賞受賞レシピ『緑黄色野菜たっぷり朝ごはん』作り方

中学生の部

材料（2人分）

## 『麦ごはんおにぎり』

麦入りごはん(麦5%)	360g
のり	6枚
塩	少々



1. ご飯を炊き、塩を振りおにぎりにする。
2. のりを巻く

## 『大豆入りマグカップオムレツ』

卵	2個
チーズ	14g
水煮大豆	60g
たまねぎ	30g
にんじん	6g
ピーマン	20g
ブロッコリー	40g
オリーブオイル	小さじ2
ケチャップ	少々
塩	少々
こしょう	少々

1. オリーブオイルをマグカップの内側にまんべんなく塗る。
2. すべての野菜を細かく切り、マグカップに入れて、電子レンジで1分温める。
3. 2に角切りにしたチーズ、水煮大豆、塩コショウを入れて混ぜる。
4. 3に卵を割って、混ぜる。
5. 電子レンジで1分半温める。
6. ケチャップをかける。



# いせっ子大賞受賞レシピ『緑黄色野菜たっぷり朝ごはん』作り方

中学生の部

材料（2人分）

## 『かぼちゃチーズサラダ』

かぼちゃ	140g
チーズ	30g
アーモンド	4粒
クルミ	4粒
マヨネーズ	小さじ4
塩	少々
こしょう	少々
ミニトマト	4個
レタス	70g
きゅうり	30g
ブロッコリー	50g

1. かぼちゃを切って耐熱皿に入れて、電子レンジで3分半温める。ブロッコリーを電子レンジで1分半温める。
2. 温めたかぼちゃをつぶす。冷まして冷蔵庫に入れる。
3. チーズを少し大きめの角切り、ナッツを細かく切る。
4. かぼちゃが冷めたら、チーズとナッツ、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。
5. 皿にレタス、きゅうり、トマト、ブロッコリーと一緒にかぼちゃサラダを盛り付ける。



## 『はちみつナッツヨーグルト』

ヨーグルト	160g
はちみつ	少々
アーモンド	適量
クルミ	適量

1. ヨーグルトを皿に盛り、ナッツとはちみつをかける。

