

# 平成 29 年度「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール



～地元食材を使ったご飯にあう朝食のおかず～



## ピザ焼きメシ

植田 寿也さん（海士中学校）



最優秀賞

### 【材料】（4人分）

・ごはん 400g	・ミンチ肉 50g	・砂糖 大さじ1
・なすび 30g	・玉ねぎ 50g	・みりん 小さじ2
・ピーマン 10g	・スライスチーズ2枚	・しょうゆ 少々
・トマト 50g	・パセリ 少々	・こじょうゆ 2.5g

### 【作り方】

- ①肉みそを作る。みじん切りにした玉ねぎ、ミンチ肉を炒め、Aの調味料を入れ、混ぜながら水分を飛ばす。
- ②100gのおにぎりを作り、平たくする。240度のトースターで3分表面を軽く焼く。
- ③②のおにぎりに、①の肉みそ、野菜、スライスチーズの順でのせ、240度のトースターで6～8分焼く。
- ④出来上がったピザ焼きメシにお好みでパセリをのせる。

## こじょうゆのココット

浜崎 遥香さん（海士中学校）



優秀賞

### 【材料】（4人分）

・ミニトマト 16個	・こじょうゆ 28g	・チーズ 80g
・ブロッコリー 80g	・卵 4個	・ベーコン 80g

### 【作り方】

- ①ブロッコリー、ベーコンを食べやすい大きさに切って、ミニトマトは×の切り込みを入れる。
- ②まず、お皿にベーコンをひき、ブロッコリーを立てかけるようにおき、その間にトマトをおく。
- ③お皿の真ん中に卵を落として、その上にチーズをかける。
- ④最後に、こじょうゆをのせて、240度のトースターで10分焼く。

## 卵サラダ

黒田 陽介さん（西郷中学校）



優秀賞

### 【材料】（4人分）

・卵 3個	・ハム 40g	・マヨネーズ 少々
・おくら 10本	・スライスチーズ1枚	・塩こしょう 少々
・ミニトマト10個	・牛乳 30cc	・あごだし（濃縮）10g
・レタス 50g	・バター 10g	

### 【作り方】

- ①ミニトマトは一口大に切る。おくらは茹でて2cmの輪切りにし、あごだしで和える。ハムを1cm×2cmぐらいの大きさに切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、卵、牛乳、マヨネーズを溶いた卵液を入れる。チーズをちぎって入れて、塩こしょうをし、強火でかき混ぜる。
- ③ミニトマトをのせて、蓋をして20秒ぐらいだったら火を止め皿にのせる。
- ④おくら、ハム、レタスを乗せて、お好みでマヨネーズをかける。

## 野菜たっぷりだしまきたまご

齋藤 凜子さん（西郷中学校）



佳作

### 【材料】（4人分）

・ピーマン 1/2 個      ・ベーコン 1 枚      ・卵 4 個  
・にら 10g      ・こんぶだしのもと 4g      ・水 100 cc

### 【作り方】

- ①ピーマン、にら、ベーコンをみじん切りにする。
- ②卵 4 個を割りほぐし、こんぶの dashi と水を加え混ぜる。
- ③②にピーマン、にら、ベーコンを入れる。
- ④玉子焼き器でだし巻き卵を作り、4 等分にして出来上がり。

## 栄養たっぷり厚焼き卵

長田 瑚子さん（西郷中学校）



佳作

### 【材料】（4人分）

・卵 4 個      ・梅干し 2 個      ・だしのだし 少々  
・あらめ 10g      ・しらす 15g      ・砂糖 少々  
・しそ 2 枚      ・しょうゆ 小さじ 1 弱

### 【作り方】

- ①卵 4 個を割りほぐす。
- ②しそ、梅干しをみじん切りにして、あらめを適当に切る。
- ③①に切ったしそ、梅干し、あらめ、しらすを入れて混ぜる。
- ④③にしょうゆ、だしの素、砂糖を調整しながら入れる。
- ⑤フライパンに油をひいて、厚焼き玉子を作る。一口サイズに切って完成。

## 白イカとゲノの卵とじ

中西 彩海さん（西郷中学校）



佳作

### 【材料】（4人分）

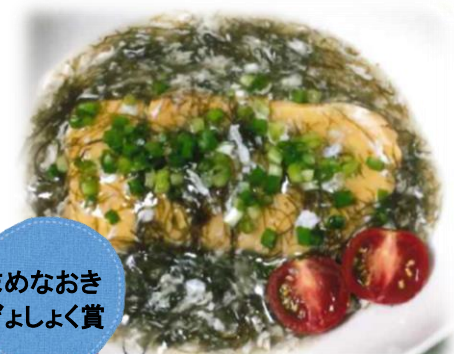
・ゲノ（白イカ）3 杯分      ・青ネギ 2 本      ・マヨネーズ 適量  
・片栗粉 大さじ 2      ・ごま油 大さじ 3      ・塩こしょう 適量  
・卵 3 個      ・お好み焼きソース 適量

### 【作り方】

- ①ゲノは食べやすい大きさに切り、ナイロン袋に入れ塩こしょう、片栗粉を入れてもみ、少しおく。
- ②青ネギは小口切りにし、卵は割ってほぐす。
- ③フライパンにごま油をひいて、味付けしたイカを炒め、卵を流しいれ、上に青ネギをのせ蓋をする。
- ④卵が半熟になったら蓋を取り、皿に移す。
- ⑤お好み焼きソースとマヨネーズをかけて出来上がり。

## ふわふわ卵のもずくあんかけ

石橋 彪吾さん（五箇小学校）



まめなおき  
ぎょしょく賞

### 【材料】（4人分）

・もずく 40g      ・めんつゆ（卵焼き）小さじ 2      ・ミニトマト 1 個  
・卵 4 個      ・めんつゆ（あんかけ）60 cc  
・青ネギ 1 本      ・水溶き片栗粉 適量

### 【作り方】

- ①卵 1 個分の卵白をあんかけ用にとっておく。
- ②残りの卵を割りほぐし、めんつゆを混ぜ、卵焼きを作る。
- ③鍋に水、めんつゆ、塩抜きしたもずくを入れ、溶いておいた卵白を回しいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④②に③のあんをかけ、ネギ、トマトを飾る。