山折り ▶

# ~食で育むいのちときずな~



クルリン

伊勢原市食育ホームページでは、「公立保育所・小学校の給食献立」、「簡単料理 レシピの紹介」、「食育掲示板」、「伊勢原市の食育事業」など、食育情報を紹介して います。ぜひご活用ください。

食育のページ 伊勢原市





http://www.city.isehara.kanagawa.jp/(伊勢原市公式ホームページ)から、 「いせはら健康ポータルサイト」の

「食育ページ」へアクセスしてください。



### 平成30年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2018年11月発行

編集発行 伊勢原市 保健福祉部 健康づくり課 〒259-1188 神奈川県伊勢原市田中348番地

0463-94-4711 電話 FAX 0463-93-8389 平成30年度 伊勢原市

# 食育料理コンテスト



# 入賞作品 レシピ集

市内在学の小学生・中学生・高校生を対象に、食育料理コンテストを 開催しました。入賞者のレシピをご紹介します。

- ・小学生の部 テーマ「野菜を使った朝食にふさわしいー品料理」
  - ・・・1~2ページ
- ・中学生の部 テーマ「栄養バランスを考えたお弁当」
- ・・・3~6ページ
- ・高校生の部 テーマ「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」
  - •••7~10ページ
- ※ 中学生の部は、生徒の作品をそのまま掲載しました。









### 「腹もっち野菜スース」

# 2. きゅうり、にんじんはピーラーでリボン状に切る。

### 3. ブロッコリーを小房に切り分ける。

1. 卵を好みの固さにゆで、1/2に切る。

- 4. しいたけは石づきを除いてうす切りにする。パプ リカは種とワタを取り除き、一口大の角切りにす る。
- 5. とうもろこしは、電子レンジで加熱し、実をそぎ 取る。
- 6. 切りもちは8等分に切る。
- 7. 鍋にオリーブオイルを入れ、豚こま肉を炒める。 肉の色が変わったら、熱湯を注ぎ、コンソメを入 れる。
- 8. 7にみそを溶き入れる。
- 9. にんじん、しいたけ、パプリカ、ブロッコリー、 とうもろこしの順に加え、ふたをして、2 分ほど 煮る。
- 10. もち、きゅうり、牛乳、豆乳を入れ、ふたをして3 分煮て、火を止める。
- 11. 器に盛りつけて、卵をのせ、こしょうをふる。

#### 〈材料〉(4人分)

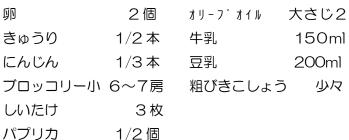
とうもろこし

切りもち

豚こま肉

熱湯

みそ



1/2本

4個

500ml

150g

大さじ3

### 「豆腐の冷やしすいとん おろしトマトソース

クルリン賞 (優秀賞) 竹園小 6年

小学生の部

コンソメ(顆粒) 大さじ1

〈材料〉(4人分) 絹ごし豆腐 2/3丁(200g)

300g 小麦粉

粉チーズ 大さじ2 豚しゃぶ肉 200 g 片栗粉 大さじ2

レタス 1枚(3Og)

8本(80g)

オクラ



トマト 1個(250g) めんつゆ(2倍濃縮)

大さじ2

1. ボウルに豆腐を入れて、泡立て器で細かくつぶした ら小麦粉、粉チーズを入れてよく混ぜる。

- 2. オクラはへたを切り落とし、レタスは1cmくらい の食べやすい大きさに干切りする。
- 3. ビニール袋に豚肉、片栗粉を入れ、全体をふってよ くまぶす。
- 4. 鍋に湯を沸騰させ、1をスプーンで一口大に落とし ていき、浮き上がって1分くらいしたら氷水に入れ る。冷めたらざるにあげて水気を切る。
- 5. 4の鍋でオクラをゆで、最後に3の豚肉をゆでる。 オクラは冷めたら5mm幅に切る。
- 6. 【ソースづくり】トマトは皮のままおろし金ですり おろし、めんつゆを混ぜる。
- 7. 皿に4のすいとん、レタス、豚肉を盛りつけ、6の ソースをかけてオクラを飾る。

小学生の部

石田小6年

時短で おいしいで賞



「カラフル目玉焼き」

〈材料〉(4人分)

4個

パプリカ(赤)大1/4個 たまねぎ 1/2個 なす 1本 油 大さじ1 ピーマン 1個 塩、こしょう 少々

1. たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカを1 cmのさ いのめ切りにする。(なすは水につけてアクをぬ <)。

- 2. 大きめのフライパンに油を入れ、1の野菜を中火で
- 3. 野菜の表面に火が通ったら、塩、こしょうをして、 火を止める。
- 4. フライパンの中で野菜を4等分し、それぞれドーナ ツ型の土手を作る。
- 5. 4つの土手の真ん中にそれぞれ卵を割り入れ、フラ イパンのふたをして、卵を蒸し焼きにする。お皿に 盛って完成。

高校生の部

アイデア賞

伊志田高校 1年

「おじいちゃん 直伝トースト!」

### ①主食+主菜「サバ味噌トースト」

〈材料〉(4人分) 食パン

サバの味噌煮缶 1缶 チーズ 適量

マヨネーズ 適量

1. サバをフォークでほぐす。(骨も一緒にくずす)

4枚

- 2. パンに 1 とマヨネーズとチーズを乗せる。
- 3. トースターでチーズがとろけるまで焼く。

## ②副菜「ナスの梅和え」

〈材料〉(4人分)

3本 なす 梅干し 1個 ポン酢しょうゆ 大さじ2 ごま油 少々

- 1. なすは小さめの乱切りにし、お皿に入れてラップを ふんわりかけて電子レンジ600Wで3分位加熱 する。
- 2. 種を取り細かくちぎった梅干しとポン酢しょうゆ を加えて和える。
- 3. 最後にごま油を少し加える。



### 3副菜「野菜スープ」

〈材料〉(4人分)

ミニトマト

しいたけ 3枚 中華調味料(半練りタイプ) ピーマン 1個 大さじ2

8個

1個

レタス 2枚 もやし 1/2 袋

- 1. 鍋に水と薄く切ったしいたけを入れて沸騰させる。
- 2. ピーマンはせん切り、ミニトマトは半分に切る。レ タスは食べやすい大きさにちぎる。
- 3. 1が沸騰したら中華調味料を入れる。
- 4. 2と、もやしを入れ、沸騰したらとき卵を入れる。

※黒こしょうを加えてもおいしい。

### **4デザート「フルーツヨーグルト」**

〈材料〉(4人分)

プレーンヨーグルト 適量 好きなドライフルーツ お好みで

- 1. お皿にヨーグルトを入れる。
- 2. 好きなドライフルーツを入れる。

※ドライフルーツの甘みで砂糖を入れる必要はな く、ドライフルーツもやわらかくなって食べやす 611



### テクニカル賞

### 「体がよろこぶ朝ご飯」

伊志田高校1年

### ①主食 「きゃらぶきと枝豆の混ぜご飯」

〈材料〉(4人分)

ごはん 640g いりごま 小さじ4 きゃらぶき 80g しょうゆ 大さじ1

えだまめ 200g

- 1. きゃらぶきは細かく刻む。えだまめはゆでてサヤから実を取り出す。
- 2. ごはんに1と炒りごま、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

### ②主菜「ふんわり豆腐ハンバーグ」

〈材料〉(4人分)

木綿豆腐 400g 塩 小さじ1/2 干ししいたけ 2枚 だしの素 7 g きくらげ(乾燥) 5g ごま油 小さじ1 むきえび 100g 卵黄 1個 ながいも 190g 片栗粉 大さじ2 ごま油(焼き油) 適量

- 1. 豆腐はキッチンペーパーを数枚重ねて包み、水気を切る。干ししいたけ、きくらげは水で戻し、細切りにする。えびは粗みじん切りにする。ながいもは40gをサイコロ状に切り、150gはおろす。
- 2. 1の豆腐は水気をぎゅっとしぼってからボウルに入れ細かくほぐし、塩、だしの素、ごま油、卵黄、片栗粉、ながいもを入れてよく練り混ぜる。残りの1を加えてざっくり混ぜ、8等分し、円形に整える。
- 3. 熱したフライパンにごま油を入れ、2を焼く。 焼き色がついたら裏返し、フタをして焼く。

### ③主菜 「味付什玉子」

〈材料〉(4人分)

ゆで卵 4個 白だし 100m

- 1. ゆで卵に爪楊枝で穴を複数あける。
- 2. 密閉袋に白だしとゆで卵を入れる。
- 3. 密閉させ、20分置く。



#### 4副菜 「野菜たっぷりスープ」

〈材料〉(4人分)

じゃがいも 200ml 1個 水 にんじん 小さめ1本 コンソメ 小さじ1 たまねぎ だしの素 小さじ 1/2 1個 牛乳 300ml ツナ缶 1 缶 ブロッコリー 1/4 房 塩こしょう 適量

- 1. じゃがいも、にんじん、たまねぎは小さめの角切りにし、電子レンジ600wで3分程度加熱する。※少し歯ごたえがあるくらいまで加熱する。
- 2. 鍋に水と1の野菜を入れて煮立たせる。
- 3. 2にツナ缶を汁ごと加え、小房に切ったブロッコリー、コンソメ、だしの素を入れる。
- 4. 牛乳を入れ、ふつふつとなるまで弱火で煮る。 ※沸騰させないようにする。
- 5. 塩こしょうで味を調える。

### 5副菜 「梨の箸休め」

〈材料〉(4人分)

型 1/2個しょうゆ 大さじ1からし 小さじ1/2弱

- 1. からししょうゆを作っておく。
- 2. 梨の皮をむいて薄く切る。
- 3. 2を1で和える。

小学生の部

### 「伊勢原はたけのスープ」

伊勢原の 彩り賞

成瀬小5年

〈材料〉(4人分)



セロリの葉

コンソメ

こしょう

3カップ

1/2個

小尺

ひとつまみ

適量

水 たまねぎ 40g にんじん 40g まいたけ 40g 20g しめじ 40g えだまめ オクラ 2本 とうもろこし 40g ミニトマト 4個 レタス 40g 2個 モロヘイヤ 大さじ1

- 1. たまねぎとにんじんは、食べやすい大きさに切る。
- 2. まいたけとしめじは手でさく。
- 3. えだまめとオクラは沸騰したお湯でゆで、えだまめはサヤから実を出す。オクラは飾り用にーロサイズの輪切りにする。
- 4. とうもろこしはゆでて、実だけ取る。(缶詰めでも可)
- 5. ミニトマトを半分に切り、レタスは手でちぎる。
- 6. 卵はよくといておく。
- 7. セロリの葉と水を鍋に入れて火にかけ沸かし、 1を入れて、やわらかくなったら、オクラ以外 の残りの野菜を入れてひと煮立ちさせる。コン ソメ、塩、こしょうで味を調える。
- 8. 卵を箸でつたわせて少しずつ入れる。お皿によ そい、上にオクラをのせる。
- 9. 最後にゆでてきざんだモロヘイヤを乗せるとよりおいしい。

### 食育コラム

### なぜ朝ごはんが必要なの?

あなたは毎日、朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べると脳や体にエネルギーが補給されます。

- 1日を元気にスタートできる!
- 運動能力や体力がアップする。
- 頭の働きや記憶力がよくなる。
- 代謝が上がり、肥満になりにくい。







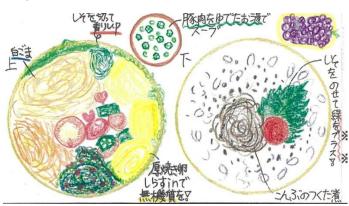
朝ごはんを食べていない人は・・・

おにぎりやパン、卵料理、野菜料理、 汁物、果物、乳製品など、忙しい朝で も簡単に食べられるものから始めてみ ましょう!

Ç

### 中学生の部 市長賞 (最優秀賞) 成瀬中学校 2年

### 「食欲のない夏でもさっぱりヘルシー弁当」





☆材料と分量	☆门人分	☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材料	分量。	<主菜> しゅろじしゃろ、形を葉味添え
用を肉(Lusiusia Cェラか)	1 Z179	①水にうす切りにしたしょうがを入れて滞とうさせる。 ②滞とうしたら火を中火にし、豚肉を広げなか、ら入れる。
しそ 白ごま	2枚_	③肉の色が変わり火が通ったらさるに上げる。◆ゆで計はなったりにあると
ほん酢	大さじ乙	田内が熱いうちにほん酢をかける。 とっておくい 多しそを細く刻みわきに添え、白ごまをちらす。
水	600ml	
ゴーヤ	959	<副菜①> ユーヤの木毎よりえ ①紙に半分に切りわたをとり、うずわりする。 ◆色が薄く凹凸が ②塩をふり、軽くもむ。
おかか	いとつまか	3次を帯とうこと、どってはいる。
しょうゆ	-	①キッチンペーパーにとり、水分をとる。 ⑤梅のたねをとり、包丁でたたきペースト状にね。
<u>塩</u> 人参	適量 979	のコーヤと木毎をあえて、しょうゆて味を整え最後におかかをまぶす。 <副菜②> 人参とえのきの火火か
えのき	409	①人参をせん切りし、えのきを横に半分に切る。
油	大さじ 7	③油をひいていためる。
塩にしょう	少々	③塩、こしょうを入れる。
しらす入りで焼き卵	1 2 /@	<その他>USすい厚焼き卵ミニトマトとオクラのじらり、豚肉のゆできを使たねきがち
卵M ちりめんしらす さとう	3個 20日 大さじ15	四の印しらずさとう、塩を国の豚豚をゆてたお湯のあくをとる
塩・ヴィー油ニートマトとゆでオクラ	大さい1	国の国のオクラダノ緒に カロ熱する。
ミニトマト オクラ 豚肉のやで汁を使ったオ		被すりをする。 ③みりんしお、こしょうを入れ味を 多のとっぱんかです。 整える。
オクラ あさつき	国のあまりと2本	ゆミートマトをやかに オクラをし、ちcmくらい にちかした。ハイこす。 (Doがフラはたか)をリスリのそっく
みりん しお・こしょう	オナい	(はあがフラはかり食べつ)

### 「野菜たっぷり朝ごはん」



#### ①主食「野沢菜ごはん」

〈材料〉(4人分)

2合

野沢菜漬け 100g

- 1. 米を炊く。
- 2. 野沢菜を細かくきざみ、混ぜ合わせる。

#### ②主菜「しゃけ」

〈材料〉(4人分)

甘塩鮭

4枚

1. 焼く。

### ③主菜 「野菜たっぷり卵焼き」

〈材料〉(4人分)

4個

にんじん 1/2本

豆苗

1/2袋

少々 少々

こしょう だしの素

少々

- 1. 卵を溶き、塩、こしょう、だしの素を入れる.
- 2. にんじんと豆苗をみじん切りにし、フライパン で炒める。
- 3. 炒めた野菜に1を2~3回に分けて注ぎ、巻い ていく。

### 4副菜 「オクラのかつおぶし添え」

〈材料〉(4人分)

オクラ

塩

12本 かつお節 しょうゆ 少々

適量 適量

- 1. 沸いたお湯に塩少々を入れ、オクラをゆでる。
- 2. 冷めたら半分に切り、かつお節、しょうゆをか ける。



### 5副菜「サラダ」

〈材料〉(4人分)

レタス 半分 マヨネーズ 適量

みずな 2株 ミニトマト 8個

- 1. レタスを手でちぎり、みずなを4cmに切り、 水にさらす。
- 2. 水気をよく切った1を、皿に盛り、ミニトマト をかざる。好みでマヨネーズをかける。

#### 6副菜「かぼちゃ煮」

〈材料〉(4人分)

1/2個 かぼちゃ

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ4

- 1. かぼちゃを一口大に切り、鍋に入れる。
- 2. 水をかぼちゃの頭が少し出るくらいに入れ、砂 糖を入れる。
- 3. 煮立ったらしょうゆを入れ、煮詰める。

### ⑦汁もの「わかめと豆腐のみそ汁」

〈材料〉(4人分)

1丁 みそ 絹ごし豆腐

お玉半分 大さじ1 20g だしの素 わかめ

ねぎ 小々

1. お湯をわかし、だしの素、豆腐、わかめを入れ る。火が通ったらみそを溶き入れる。

2. 小口切りにしたねぎを加える。

### 8元ザート「梨ヨーグルト」

〈材料〉(4人分)

プレーンヨーグルト 400g

1個

1. ヨーグルトを皿に入れ、角切りした梨を乗せる。



### 「すべての栄養素が 入った朝食」

### ①主食「ご飯」

〈材料〉(4人分) 2合

- 1. 米を炊く。
- 2. 2合を4等分して茶碗に盛りつける。

### ②主菜「温泉卵」

〈材料〉(4人分)

4個 水 大さじ8 だし汁 240ml みりん 40ml 薄口しょうゆ 40ml

- 1 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆを入れ、一 煮立ちさせた後、冷ましておく。
- 2 卵を1個ずつ器に割り入れ、水を振りかける。
- 3 ラップをして、1個ずつ電子レンジ600wで 45秒程度加熱する。
- 4 1のたれをかける。

※卵の破裂を防ぐために、あらかじめ卵黄に竹 串などで小さく穴をあけておく。

### 3副菜「豆腐のごまだれサラダ」

〈材料〉(4人分)

2丁 ミニトマト 12個 絹ごし豆腐 6g ごまドレッシング 乾燥わかめ 大さじ12 かいわれ大根 76g

- 1. 絹ごし豆腐は水切りして、1cm幅くらいに切
- 2. わかめを水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- 3. かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
- 4. ミニトマトを半分に切る。
- 5. 豆腐、わかめ、かいわれ大根、ミニトマトの順 に盛りつけ、ごまドレッシングをかける。 ※木綿豆腐でもおいしい。



### 4汁もの「具だくさんみそ汁」

〈材料〉(4人分)

150g しょうゆ 小さじ1 豚こま肉 1個 みそ 大さじ2 たまねぎ 小さじ1 だしの素 小さじ1/2 ごま油 800m1 1/2本 水 にんじん 1個 じゃがいも 1/2袋 しめじ

- 1. たまねぎをうす切りにする。
- 2. にんじん、じゃがいも、しめじを食べやすい大 きさに切る。
- 3. 鍋にごま油をひき、豚こま肉、1を炒める。
- 4. 3 に、2、水、だしの素、しょうゆを鍋に入れ
- 5. みそは味を見ながら、最後に溶き入れる。

### **⑤デザート「フルーツヨーグルト」**

〈材料〉(4人分) プレーンヨーグルト 240g ベリーミックス(冷凍) 適量 バナナ 1本 フルーツミックス缶 60g

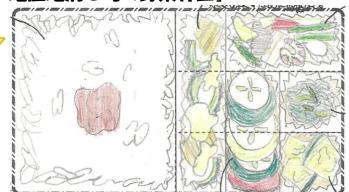
- 1. バナナを切る。
- 2. ヨーグルトにベリーミックス、バナナ、フルー ツミックスを盛りつける。

### **6**4乳

〈材料〉(4人分) 牛乳 800m1



「地産地消で旬の野菜弁当」





☆材料と分量	☆(4)人分	☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材料	分量	<主菜> オラフノレノ 、宝菜
大タデ エインエー	16年	1. Aの言思の未料を混ぜでおく、Bもう見せでおく。
アスパラかへ きくうげ カラー・ローマール	十 8 6	12.里方方口大口力外 1725 木夕丁巴人人
たまかま はなら・ソース・正・角 島/デスープの表・砂海	1000	る。油をひたフライパンで火の変動の悪い里で果カラハ貝に入りめる
1 15770表·砂糖	- 2002	オタテとエとを入れて火を通す。
B、加拉斯·斯林·	大	4. Aの言周味をまれくれ少し煮る、Bをおえ見だ回いれる。 5. トロみがついた引出来上がり。
版() 内		<副菜①> ユーヤチャンプリン
my me too day also any ton ton ton ton ton ton ton	2009	1.ゴーヤを半分にもカリ、スプーンで種とわたを取り5mm間にカット。
1-7(4)	本	2.豚肉を食べずれ大きさいカットし、フライノンで炒める。
外	3個	3.月豕肉のシ由か出てまたら、コーヤを火りめる。
かおだし	たびっ	4. 酒・たい素・正油を入れ、味をないませる。
正油	大さじ	5. シ客いなりのをまわしたれ、事をく見せる。
ナス・ズッキーニ	各本	<副菜②> 夏野菜の南蛮漬け 1.Aの調味料をよく浸む合わせて大きめの容器にひれておく。
米酢・お水	各大工じス	12.7人C人ツキーーで [cm/よCO] 単細でカリしても 30
ALESA	大さじ1	3170℃い産れっては、由でナスとダッキーで麦ま場けずる。
西少米君	1-204	4.揚げやてのナスとズッキーニをAの言思味夜近10~20分漬ける
揚げ油	酒量	
がかひじま	150里	くその他> おかいきのツナサラダンとカボチャナラダン
A マライトオーオン	10g 大さい2 大さい2	一面 ト ボイング 一子を見ると ご面がし レンストレーニッしー ブンノ ピハイロコ
塩:242		Z. 水気を切れたおかいきとAの材料でが混せる。
カボチャ	7509	の1.かずかを10大いかりし水はくらせずればかべて
マラネース	大道	1 797 EL 600W ANENDE 9 to
15, 7, 7, 7		2.熱いうちは塩コしかしてマタネーズであえる。
トマトしトッピング	7 41111	

### 「夏野菜のいろどり和風弁当」

思いやり賞

伊勢原中学校2年





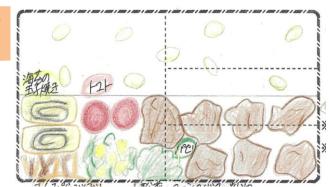
☆材料と分量で	☆(2)人分	☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材料	分量	<主菜> 夏野菜宜腐ハンハロークロ
木綿豆腐	1509	レチラヤ 大さし、1 ①水切りをした・豆腐をひき肉とませる。 水切りをした・日本といわらいはよい固さになった。 水であまた要素が 大さり、1 ラウェン・カランの木付ける。
とりむねなき肉	1008	1111111111111111111111111111111111111
SP.	2個	しめし、しこんしん適量 @フライハウンしる曲をひま、中火で西面に火焼き目をフリる。のかをくうですに火たく
(10)粉	tsy'l	110701/カ、レイ 3百里 あしこうちのの 火で4 へもかあたったかる。 ※あたらめるまると思くはるのできました。しいり、1199/かを入れ、 ロッカルと片楽がであんを作る。 の リラリー・ウェガスをかけ、きんじしをのせ、宛然。
油、塩ンしょう	1/R	のしたハリークにあんなかけ、たんだったのは、完成。
2'-7	小立本	<副菜①>レリナーまっとコーヤルナー的 のコーヤを共命になり、種をとる。
GP.	[1個	(アケルル クラッエアス。
神	1/2011	③フライルウントラはをひず、コーヤをいたからっている。
かんつゆ	大さい"1	田村村、めんつ中の川原で入れ、日本をととのえる。 )のは12"つくりをからあれてることのかりのフライルで、ていいけきまこをつくる。 これできないまれいになる。
石少糖	theto"	<b>①盛以付けて完成。</b>
to Fut.	小之個	<副菜②> <u>ナッチリものレモン煮</u> のナッチは、ノチンを洗り、クラックをではなってある。※及はフリナーままでいる。
レモン	三個	のだいったこれをわかる。
心糖	太红"3	③②によっまいも、レモンを入れ、石が糖を入れる。 田中火でしてまいもからかくておるまで煮る。
have play blue box box box box box box box box box one one box		の盛り付けて完成。
	,	
==trt	410	くその他> 三=トマト、オクラのおれてこし
172	2.4	ロオクラのおれたし
塩	ひとつまか	②のにはこれる。 ②かりを洗って、中である 15011100000000000000000000000000000000
		301年(この)かとりかり。 301年度を入れる。 3177年後ので、1477るの 日オクラを冷まし、うれちmm値ではのる。 ⑤磁り1917で完成。
4 200		

中学生の部

### 「にんにくたっぷりからあげ弁当」

夏バテしないで賞

成瀬中学校2年





☆材料と分量☆⑵人分		☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材料	分量	<主菜> _ からあけい
とりむ物肉	1枚	のとり肉をしかたにたいるのとり肉をしなりかいにんにくしい漬ける
12/12	201	の方乗物をつけて、ショカで指ける
しょうかい	104	(3)11/1/1/1/2011 (1/1/2013)11/1/1/3
	内がひる	ICHILE, TELTHAMS!
かたくり米分	適量	
こりまり	立李	<副菜①> きんひゃらごけつ
人参	立本	のごぼうと人参を知くなるる。 コニッグのる
砂糖	ttu!	日しんなりしたら、味をつける
211/2	大さい!	こ"(まりして)がたいできかりまするので
	大コレソ	16(5)養けないの
小松菜	立束	<副菜②>」」を含まとコーンのハツーとりなり
コーン缶	并分	の小松茶をさっとゆでる ②小松茶を食べやすい大きさになりり、ハッターで火少
	V-V-	のかとうとはいいましていり、ハウ・イン
塩にか	適量	日塩ニしょうていまとっける
五子	27	<その他>海苔の玉子/先子
海苔	2枚	の五子をとき、しかゆて"味をつける
レチクク	少し:	②と中、海苔をはままみするから火発く
	no. The dee April 1970 April 1970 After	V. + 0 1 1 22 W. 1 50
		火はあまり、身多火にしてよいる