

～食で育むいのちときずな～



伊勢原市公式イメージキャラクター
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 伊勢原市

検索



<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29年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2017年11月発行

編集発行 伊勢原市 保健福祉部 健康づくり課 健康づくり係

〒259-1188 神奈川県伊勢原市田中348番地

電話 0463-94-4711

FAX 0463-93-8389

平成29年度
伊勢原市



食育料理コンテスト 入賞作品 レシピ集



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

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。ぜひ作ってみてね！

- ・小学生の部 テーマ「野菜を使った朝食にふさわしい一品料理」
・・・1ページ
- ・中学生の部 テーマ「栄養バランスを考えたお弁当」・・・2～6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、作品をそのまま掲載しました。

小学生の部 「伊勢原もりもりコンソメスープ」

市長賞
(最優秀賞)

石田小6年



〈材料〉

とうがん	300g	固形コンソメ	2個
にんじん	50g	水	600ml
たまねぎ	100g	サラダ油	大さじ1~2
空心菜	20g		
ベーコン	ハーフ4枚		

1. とうがんの中わたをスプーンで取る。
2. 厚さや大きさをそろえ、とうがん、にんじん、たまねぎ、空心菜、ベーコンを短冊切りにする。
3. 鍋を熱してサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
続いて空心菜以外の他の具材も炒める。
4. 水とコンソメを入れて、具材がやわらかくなるまで約15分煮る。
5. 4.を煮ている間に空心菜を2~3分ゆでる。
6. 空心菜も合わせて器に盛りつける。

小学生の部 「シャキシャキ夏野菜のパンサラダ」

クルリン賞
(優秀賞)

伊勢原小5年



〈材料〉

ミニトマト	8個	食パン	4枚
きゅうり	1/2本	卵	2個
なす	1/2本	バジル	4枚
いちじく	1個	たまねぎ	少々
レタス	4枚	にんにく	少々
紫たまねぎ	1/4個	A オリーブ	大さじ1
ベーコン	150g	塩	少々
		酢	小さじ2

1. 食材を切る。ミニトマトは1/4、きゅうりはうす切り、なすはいちょう切り、いちじくは1口大、レタスは1口大、紫たまねぎはうす切り、ベーコンは一口大、パンはスティック状、バジルは1口大にする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンとなすを炒める。
3. 卵はゆでて、くし形に切る。パンはトーストする。
4. 1.と2.をボールに入れて混ぜあわせて皿に盛りつけ、3.を飾る。
5. Aをよく混ぜ合わせドレッシングを作り、4.にかける。

高校生の部 「まごわやさしい」

エンジョイ
クッキング賞

伊志田高校1年
チーム名「よしみ〜ず」

① 主食「さつまいもごはん」

〈材料〉(4人分)

米	3合	A	みりん	大さじ1/2
さつまいも	1本		塩	小さじ1
黒ごま	適量		酒	大さじ1

1. お米をといで、20分~30分程浸水させる。
2. さつまいもを1cm角に切って、水につけてあく抜きをする。
3. お米に2.、Aを入れて炊く。
4. お茶碗によそってごまをかける。

③ 主菜「卵焼き」

〈材料〉(4人分)

卵	4個	油	適量
砂糖	小さじ2	のり	1枚
塩	適量		

1. ボウルに卵を割ほぐし、かき混ぜ、砂糖、塩を加えて混ぜる。
2. フライパンを強火で熱し、油をフライパン全体にのばす。
3. 全体の約1/3の量の卵を焼き、半熟状態になったら中火にする。
4. フライ返しで形を整える。

⑤ 汁もの「みそ汁」

〈材料〉(4人分)

わかめ	4g	和風だし	小さじ2
長ねぎ	1/2本	みそ	大さじ4

1. わかめは細かくくだき、水につける。長ねぎは小口切りにする。
2. お湯を沸かし、和風だしと1.を入れる。
3. みそを溶きながらゆっくりと入れていく。



② 主菜「さけの塩こうじづけ」

〈材料〉(4人分)

さけ	4切	大根	半分
塩こうじ	適量	大葉	8枚

1. さけに塩こうじをかけ、10~15分つけておく。
2. 1.をコンロに入れて両面焼く。
3. 大根おろしを作り、大葉の上に盛りつけ、添える。

④ 副菜「しらあえ」

〈材料〉(4人分)

豆腐	1丁	A	和風だし	小さじ2
ほうれんそう	1束		しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/2本		砂糖	小さじ2
しめじ	1株			

1. 豆腐をキッチンペーパーにくるみ、電子レンジに2分かけ、水分をとり、形がなくなるまでつぶす。
2. ほうれんそうは2cm幅、にんじんは細切り、しめじは半分に切り、ゆで、つぶさないようにしぼって水気を切る。
3. 1.と2.とAを、味をみながら混ぜ合わせる。

⑥ 付け合わせ

〈材料〉(4人分)

きゅうり(漬物)	1/2本	ミニトマト	12個
なす(漬物)	1/2本		

1. 漬物は切ってそろえる。
2. ミニトマトは洗って盛りつける。

小学生の部

ナイスコンビ
ネーション
賞

成瀬小5年

「緑黄色野菜たっぷりカレー風味パエリア」



〈材料〉

米	320g	A	水	450ml
とりもも肉	300g		顆粒ｺｯﾌﾟﾙ	小さじ1
とうもろこし	1本		塩	小さじ1/3
ブロッコリー	1株		こしょう	少々
ズッキーニ	170g			
赤パプリカ	150g			
トマト	150g			
たまねぎ	100g			
ピーマン	100g			
ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｸｽ	200g			
おｰﾌﾞ油	大さじ11/2			
カレー粉	小さじ2			
塩	0.3g			
こしょう	少々			

1. ズッキーニはへたを取り、1cm幅の半月切りにする。パプリカとピーマンはへたと種を取り1cm角、トマトは小さめの角切り、たまねぎはみじん切り、ブロッコリーは一口大に切る。とり肉は小さめの一口大に切り、塩こしょうをふる。シーフードミックスは水洗いする。
2. とうもろこしは長さを半分に切り、1つは1cmの長さの半月切りにし、残りは実をそぎ取る。ブロッコリーは軽く塩ゆでする。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れて中火で熱する。とり肉を入れてこんがりとするまで焼き、皿に取り出す。
4. 3.のフライパンにズッキーニと半月切りにしたとうもろこしを入れ、全体がこんがりとするまで焼き、皿に取り出す。
5. オリーブ油大さじ1を入れて中火で熱し、たまねぎを加えしんなりするまで炒める。シーフードミックス、そぎ取ったとうもろこし、パプリカ、ピーマン、米を加え、米が透き通るまで炒める。
6. カレー粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、トマトとAも加えてさっと混ぜる。
7. 3.、4.、2.のブロッコリーをのせ、煮立ったらふたをして弱火で25分ほど炊く。火を止め10分ほど蒸らす。

ベストシェフ賞

伊志田高校 1年
チーム名「沼田と武田」



① 主食「しらすとおくらのおにぎり」

〈材料〉(4人分)

- 米 3合
- キヌア 大さじ山盛り 1
- まるオクラ 4本
- しらす 80g
- バター 適量
- しょう油 適量
- ごま 適量
- しそ 4~8枚
- のり 8枚

- 1 お米にキヌアを入れて炊く。
- 2 オクラはスライスしてレンジにかけ、しらすと共にバターで炒め、しょう油、ごまを入れる。
- 3 炊きあがった米と2.を混ぜて、細く切ったしそを混ぜる。
- 4 ラップで包みながらおにぎりを作り、最後にのりを巻く。

② 主菜「なんちゃってキッシュ」

〈材料〉(4人分)

- 卵 4個 豆乳または牛乳 100ml
- 玉ねぎ 150g マヨネーズ 小さじ4
- きくらげ 8個 バター 少々
- にんじん 80g
- ベーコン 40g

- 1 玉ねぎ、きくらげ、にんじん、ベーコンは食感が残るくらい大きめに切り、卵は溶いておく。
- 2 1.と卵、豆乳(または牛乳)、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- 3 耐熱カップの内側にバターを塗り、2を入れる。
- 4 トースター(1200w)で最初の5分はアルミホイルをのせ、残り5分はアルミホイルを外して焼く。

③ 副菜「ひじきとモロヘイヤのあえもの」

〈材料〉(4人分)

- ひじき 5~7g
- モロヘイヤ 1/2束
- きゅうり 1/2本
- カニカマ 4本
- コーン 大さじ2
- ごま 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 黒酢 A 小さじ2
- しょう油 小さじ2

- 1 ひじきは水で戻し、モロヘイヤは茹でて水を切り包丁で細かくたたく。
- 2 きゅうりは千切りにし、カニカマはさく。
- 3 ごまをすりおろし、Aと1.と2.とコーンを混ぜ合わせる。

④ 汁もの「さつまいもとお肉のみそ汁」

〈材料〉(4人分)

- さつまいも 1/2本 煮干し 5~6匹
- 長ねぎ 1/2本 水 800ml
- こんにゃく 20g みそ 大さじ2
- 豚こま切れ肉 70g 酒かす 大さじ1

- 1 夜のうちから煮干しでだし汁をとっておく。
- 2 さつまいもと長ねぎは一口大に切り、こんにゃくは一口大にちぎる。さつまいもは水につけてあくをとる。
- 3 肉を炒めて、1.のだし汁と2.の野菜を入れて煮る。
- 4 食材がやわらかくなったら火を止め、みそと酒かすをいれる。

⑤ デザート「伊勢原産 梨」

〈材料〉(4人分)

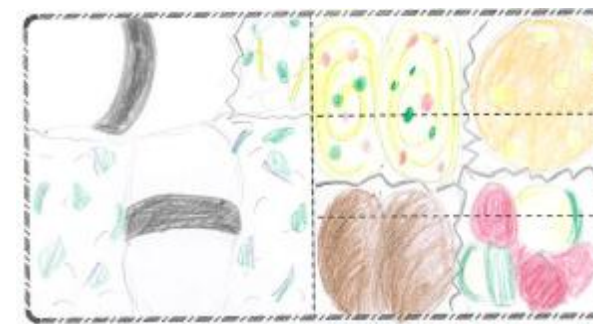
- 梨(伊勢原産) 2個

- 1 食べやすい大きさに切る。

市長賞
(最優秀賞)

山王中 2年

「彩り豊かなヘルシー弁当」

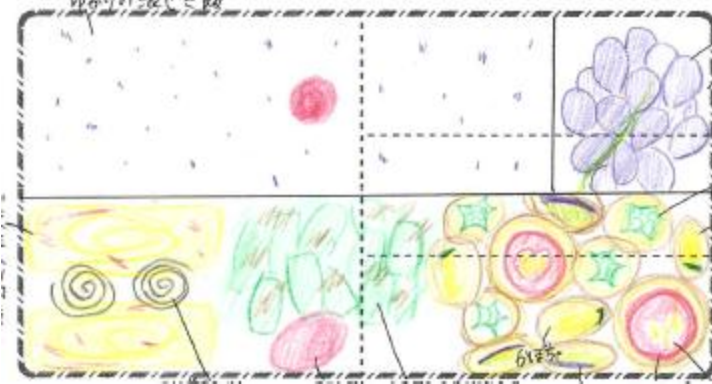


☆材料と分量☆(2)人分		☆作り方☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
とりひき肉	100g	<p><主菜> <u>とりひき肉とごまのつくね</u></p> <p>①まず、しょうがを <u>きざみ</u> ごまと一緒にとりひき肉と混ぜ、<u>丸</u>をつくる。 ②しょうゆ、みりん、さけ、さしを混ぜ、<u>丸</u>をつくる。 ③形をつけたとりひき肉を焼いて、<u>最後</u>にだしをかけて味をつける。</p> <p><i>塩・しょうがを必ず入れる!</i></p> <p><i>丸を入れるとこげやすくなるので、丸をつける</i></p>
ごま	少々	
きざみしょうが	1/4片	
しょうゆ みりん さしゆ さけ	大さじ1 大さじ1 小さじ1	
卵	2個	<p><副菜①> <u>お女子み 焼き玉風 たまご焼き</u></p> <p>①糸しょうがを <u>きざみ</u> 青のりと一緒に卵に入れて焼く。 ②まきなみ"5.焼く</p> <p><i>焼きすぎると見た目が悪く、7割くらいで焼く</i></p>
糸しょうが	大さじ1	
青のり	小さじ2	
ズッキーニ	1/2個	<p><副菜②> <u>ズッキーニとパプリカの粉チーズやき</u></p> <p>①まずズッキーニは <u>いちょう切り</u>、パプリカは、<u>細の目切り</u>をし、ラップをしてレンジで加熱(40秒くらい)。 ②その上に塩、しょうがをかける。 ③カップの上に盛りつけ、粉チーズを振り、オーブントースターで2分ほど焼く。</p>
パプリカ	1/2個	
粉チーズ	お好み	
塩	2つまみ	
しょう	2つまみ	
カボチャ	5cm角 3~4cm丸	<p><その他> <u>カボチャのサラダボール</u>、<u>大根としょうがの浅漬け</u></p> <p>①カボチャは5cm角に切り、レンジで火をとおす。 ②火がとあつた、皮はまきフォークでつぶす。その上コーンを入れる。 ③ボールなので、ラップで丸めて、すしレタ"1パックの量を合わせる。</p> <p><i>かしの味にはちみつを入れる</i></p>
コーン	大さじ1	
塩・しょう	1つまみ	
大根(根・葉)	2cm	<p>①大根の根はうすく、<u>いちょう切り</u>をし、葉は <u>細かめ</u>に切る。 しょうがは <u>細切り</u>にする。 ②ジップロックに大根、しょうが、塩を入れて混ぜる。</p>
しょうが	1/4片	
塩	少々	

「まきまき夏野菜弁当」

クルリン賞
(優秀賞)

伊勢原中学校
2年
チーム名
「#くら。」



☆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	
神奈川県ポーク	360g	<主菜> 夏野菜の肉巻き 1. 豚肉を広げ、野菜を巻く。 2. 軽く小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。しょうがをすて入れる。 3. まつわ色になったら裏返し、赤い部分がいなくなるまで焼く。 4. うたをひいて、数分置く。 5. 焼き肉のたれを回し入れ、全体にからめる。 6. 火を止め、少し蒸してから半分に切る。
伊勢原産なす	2本 (240g)	
伊勢原産オクラ	8本 (48g)	
伊勢原産ミニトマト(アコ)	10個 (170g)	
伊勢原産かぼちゃ	1/2個 (80g)	
小麦粉	適量	
焼肉のたれ	大さじ4	
塩こしょう、しょうが、油	少々	
伊勢原産ピーマン	3個 (90g)	<副菜①> ヒーマンのおもあえ 1. フライパンに油をひく。 2. 切ったピーマンをフライパンに入れ、しんなりしたらめんつゆを回し入れる。 3. 全体に味がついたら火を止め、かつお節をふりかけ、和える。
めんつゆ	大さじ1	
かつお節	5g	
油	少々	
スライスチーズ	2枚	<副菜②> のり巻きチーズ 1. のり(枚)の上にスライスチーズ2枚をかきねて、巻く。 2. 必要な大きさに切る。
のり	1枚	
卵	2個	<その他> かにかま入り卵焼き 1. ボウルに卵を割り入れ、白だしを加えて混ぜる。 2. 混ぜた後、裂いたかにかまを入れて和える。 3. 釜に卵焼き器を入れ、油をひき、お湯を少し入れ、お湯が沸いたら、お湯を流して焼く。 4. 焼き終わったら、お湯を流して再度巻く。 5. 必要な大きさに切る。
かにかま	2本	
白だし	大さじ1	
伊勢原産しょうが	1房	
(アコ)		
伊勢原産ミニトマト(アコ)	4個 (68g)	ミニトマト 1. 洗ってヘタを取る。

高校生の部 「ロールレタスどうすい」

クルリン賞
(優秀賞)

伊勢原高校 1年

① 主食「ロールレタスどうすい」

〈材料〉(4人分)

レタス	4~8枚	しめじ	1株
ごはん	250g	えのき	1株
ハム	4枚	にんじん	1/4本
サラダ油	大さじ1	ヤングコーン	4本
玉ねぎ	小1個	トマト	小1個
しめじ	1株	水	4カップ
えのき	1株	固形スープ	2個
にんじん	1/4本	塩	少々
		こしょう	少々

- レタスをさっと湯通ししてしんなりとさせておく。
- ハムは細切りにしてご飯に混ぜ合わせる。
- レタスにご飯をすこしずつのせて包み、つまようじでとめる。
- 鍋にサラダ油を熱し、くし形に切った玉ねぎ、小房に分けたきのこを炒め、3.、水、固形スープを加える。
4. に星形にくり抜いたにんじん、ヤングコーンを加え、10分煮る。
- 塩、こしょうで味を整え、火を止める直前にくし形に切ったトマトを加え、さっと煮る。

②主菜「じゃがいもとチーズのスクランブルエッグ」

〈材料〉(4人分)

じゃがいも	1個	塩	少々
プロセスチーズ	20g	こしょう	少々
卵	1個	サラダ油	小さじ1
牛乳	大さじ1		

- じゃがいもとプロセスチーズはさいの目切りにし、じゃがいもはレンジでやわらかくしておく。
- ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加え、さらに1. を加え混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき2. を流し、大きくかき混ぜ、スクランブルエッグのように仕上げる。



③副菜「ちくわときゅうりのおかかあえ」

〈材料〉(4人分)

ちくわ	1本
きゅうり	1本
乾燥わかめ	小さじ2
かつお節	5g
ぼん酢しょうゆ	大さじ1

- ちくわときゅうりは小口切りにし、きゅうりは塩をふってしばらく置き、水気を切る。わかめは水で戻しておく。
- かつお節を飾り用に少しとり分け、1. とかつお節、ボン酢しょうゆをあえる。
- 器に盛り付け、かつお節をふりかける。

④デザート「豆乳プリン」

〈材料〉(4人分)

豆乳	300cc
ゼラチン	5g
水	大さじ2
黒みつ	適量

- ゼラチンを大さじ2の水にふやかす。
- ゼラチンをレンジで溶かし、豆乳を加えてよく混ぜ、器に流して冷やし固める。
- 黒蜜をかける。

「朝から栄養満点!! さっぱりメニュー」

市長賞
(最優秀賞)

伊勢原高校 1年

① 主食+主菜 「鶏肉の梅しご飯」

〈材料〉(4人分)

- 鶏肉 1枚
- 米 2合
- A
 - 梅干し 4個
 - だしの素 小さじ2
 - めんつゆ 大さじ3
 - 昆布茶 小さじ1
- しょうが 適量
- 大葉 1束
- きざみのり 適量

- 1 鶏肉を一口大に切る。しょうがは刻んでおく。
- 2 研いだ米に①とAを入れ、水を2合の線まで合わせて炊く。
- 3 器に盛り、大葉と刻みのりを散らす。

② 副菜 「さっぱり中華キムチナムル」

〈材料〉(4人分)

- にら 1束
- にんじん 1/3本
- もやし 1袋
- A
 - キムチ 100g
 - ごま 少々
 - 昆布茶 小さじ1/2
 - しょう油 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2

- 1 にら、にんじんは5cmの長さに細く切っておく。
- 2 沸騰したお湯に、にら、にんじん、もやしを入れ2~3分茹で、水気を切っておく。
- 3 ボウルにAをいれ、混ぜ合わせておく。
- 4 ③のボウルに茹でた野菜を入れてあえる。



③ 汁もの「なすと豆腐のみそ汁」

〈材料〉(4人分)

- なす 大2本
- 豆腐 1/2丁
- みそ 約30g
- だしの素 小さじ1
- 水 4カップ

- 1 なすは半月切り、豆腐は1cm角に切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、なす、豆腐を入れる。なすに火が通ったら火を止める。
- 3 みそ、だしの素を溶かし入れる。

④ デザート「フルーツサラダ」

〈材料〉(4人分)

- フルーツ缶 1缶
- ヨーグルト 400g

- 1 フルーツ缶のシロップをきる。
- 2 ボウルに①とヨーグルトを混ぜ合わせる。



伊勢原市公式イメージキャラクター クルリン

「食欲そとる彩り弁当」

彩り賞

成瀬中学校

3年

チーム名

「チーム成瀬」



★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~
鶏もも肉	600g	<主菜> 鶏もも肉のからあげ ① 鶏もも肉を一口大に切る。 ② 混ぜ合わせた調味料に漬け込み時間をおく。 ③ 片栗粉をまぶす。 ④ 180°に熱した油に入れ、2分程経ったら、一度取り出し3分余熱が火を通す。再び1分程揚げる。 Point!! 2度揚げすることで、「サク」とした食感になる。
おろしにんにく	各小1	
おろし生姜	各小1	
酒	大2	
片栗粉・揚げ油	適量	<副菜①> 伊勢原産 オクラのかつお節炒め ① オクラに塩をかける。うぶ毛をとる。 ② がくを取り、輪切りにする。 ③ ごま油を熱し、オクラを炒める。 ④ かつお節・しょう油を加え、さらに炒める。 Point!! うぶ毛を取ることで、口当たりが良くなる。
伊勢原産オクラ	8本	
かつお節	5g	
しょう油	小1	
ごま油	小1	<副菜②> 伊勢原産 スキニーのチーズ焼き ① 1cm幅に輪切りにする。 ② オリーブオイル、スライスチーズをのせ、塩・しょう油をかける。オーブンで5分程焼く。 Point!! オリーブオイルをかけることで風味豊かになる。
伊勢原産スキニー	1本	
スライスチーズ	1枚	
オリーブオイル	小1	
塩・しょう油	少々	<その他> お弁当の定番! だし巻き玉子 ① 卵3個と調味料を混ぜ合わせる。 ② オリーブオイルを熱し、卵を4~5回に分けて入れ、焼きたらから巻いていく。 Point!! 巻いていくとき、1回ずつ油を引くことで、きれいに仕上がる。
伊勢原産卵(特産卵)	3個	
白だし	小2	
みりん	小2	
砂糖	小2	
オリーブオイル	少々	

「身近にある夏野菜を使った彩り豊かでヘルシーなお弁当」

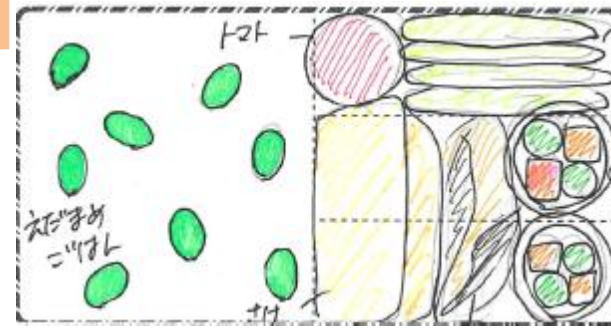
エンジョイ
クッキング賞



伊勢原中学校
2年
チーム名
「Mio's kitchen」

「伊勢原産野菜たっぷり弁当」

チーム
ワーク賞



中沢中学校
2年
チーム名
「Team
NAKAZAWA」

☆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	
豚バラ肉	300g	<主菜> 豚肉とズッキーニの炒め物 1. ズッキーニは洗い、数か所皮をむく。輪切りにする。 2. パプリカも洗い、細切りにする。 3. 豚肉を一口大に切り、マヨネーズで炒める。 4. 肉に火が通ったら、ズッキーニとパプリカを入れ炒める。 5. 仕上げにしょうゆを入れる。
ズッキーニ	2本	
マヨネーズ	大さじ3	
しょうゆ	小さじ2	
パプリカ	1/2個	
じゃがいも	2個	<副菜①> じゃがいものピザ風 1. じゃがいもは皮をむき5mmくらいの厚さの輪切りにする。やわらかくなるまでゆでる。 2. ゆでたじゃがいもに塩・こしょうをして、オリーブオイルをひいたグラタン皿にのせる。 3. バジルの葉を散らし、ケチャップをかけ、チーズをのせて焼く。
塩、こしょう	適量	
スライスチーズ	2枚	
ケチャップ	適量	
バジル	3枚	
ピーマン	4個	<副菜②> ピーマンのくるみ和え 1. ピーマンは洗ってへたを取り細切りにする。 2. 耐熱皿にピーマンとくだいたくるみを乗せ、しょうゆとごま油をかける。 3. 電子レンジで加熱する。
くるみ	40g	
ごま油	適量	
しょうゆ	小さじ1	
ミニトマト	8個	<その他> ミニトマトとキャベツ 1. ミニトマトとキャベツを洗い、キャベツはせん切りにする。
キャベツ	適量	

☆材料と分量☆(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	
さけ(切身)	1切	<主菜> さけのムニエル 1. フライパンにバターを溶かす。(こげやすいので弱火で) 2. さけはキッチンペーパーで水気をとり、塩こしょうをしておく。 3. さけに小麦粉をまぶし、フライパンで焼く
小麦粉	9g弱	
塩こしょう	小々	
バター	8g弱	
ベーコン	3枚	<副菜①> 野菜のベーコン巻き 1. アスパラとにんじんを5cmの長さにして塩ゆでする。 2. ベーコンにアスパラとにんじんを交互に重ねる。 3. ベーコンで巻く。(巻き終わりを下にして焼く)
アスパラ	4本	
にんじん	1/2本	
きくらげ	2枚	<副菜②> きくらげと卵のソテー 1. きくらげを細切りにする。 2. きくらげをサラダ油でいためる。 3. 卵と調味量をあわせていためる。
卵	2個	
中華味のモト	小々	
サラダ油	小々	
じゃがいも	2個	<その他> じゃがいものソテー 1. じゃがいもをうす切りにする。 2. じゃがいもを水にさらして電子レンジに1分30秒いれる。 3. チーズをかけて焼く。(焼き色がかわくまで)
パルメザンチーズ	9g弱	
オリーブオイル	小々	
塩こしょう	小々	