

「最優秀賞」

お好み焼きパン、高野豆腐入りコンソメスープ、
りんご、牛乳

西陵小学校6年生の
子が考えたメニュー



お好み焼きパン

〔材料〕

食パン、千切りキャベツ、紅ショウガ、
ちくわ、とろけるチーズ、お好みソース

〔作り方〕

- 1 ちくわ、紅ショウガを細かく切る。
- 2 食パンに、千切りキャベツ・ちくわ・
紅ショウガをのせる。
- 3 2にとろけるチーズをのせ、お好み
ソース
をかける。
- 4 トースターでチーズがとろけるまで
焼く。

高野豆腐入りコンソメスープ

〔材料〕

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大根、
ほうれん草、高野豆腐、ウインナー、
コンソメ、塩コショウ

〔作り方〕

- 1 高野豆腐を水で戻す。
- 2 じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、
大根、ほうれん草、水で戻した
高野豆腐、ウインナーを小さめに切る。
- 3 鍋に水を入れて熱し、2を入れて煮る。
- 4 柔らかくなったら、コンソメを入れ、
塩コショウで味を調える。

審査員からのコメント

「高野豆腐」を使った
アイデアがよい！
多くの食材が入っていて
おいしそう♪

