



材料 (2人分)

そうめん 120g
 豚バラ肉 120g
 (しゃぶしゃぶ用)
 ごまドレッシング
 大さじ 1 と 1/3
 トマト 1/2 個
 ミョウガ 1 本
 かいわれ大根 1/2 パック
 ほうじ茶 200mL
 めんつゆ 40mL

作り方

- ①トマトはくし切り、ミョウガは千切り、かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ②豚バラ肉はさっとゆでて、ざるにあげ水気を切り、ごまドレッシングと絡める。
- ③そうめんをゆで、流水でもみ洗いし、氷水で締めてから水気を切る。
- ④そうめんを皿に盛り、①②をのせ、めんつゆと合わせたほうじ茶を回しかけて完成。

材料 (4、5人分)

米 2 合
 さば水煮缶 1 缶 (190g)
 切り干し大根 25g
 梅干し 2 個
 小ネギ 適量

作り方

- ①米はといで 30 分浸漬する。水を切り、炊飯器の釜に入れる。
 - ②切り干し大根は乾燥状態のままキッチンバサミで 1cm ほどの長さに切り、さっと洗ってざるにあげて水気を切っておく。
 - ③①にさば水煮缶の汁を加え、2 合の目盛りまで水を加える。切り干し大根とさばの身をのせ、梅干しを加えて炊飯する。
 - ④炊き上がったら混ぜ、茶わんに盛り付けて、小ネギを散らす。
- ※梅干しの種は、食べるときに取り除きます。



「朝おにぎりレシピコンテスト」

朝に食べたいおにぎりレシピ大募集！

朝おにぎりにもピッタリ！

厚別区では、朝ごはんを食べる習慣の定着を目的に、おにぎりを活用した取り組み「朝ごはんを食べよう！おにぎりでハッピーチャージ♪」を行っています。今回はコンテストを開催！心と体の健康に大切な朝ごはんをおいしく食べてもらうため、あなたのおすすめおにぎりレシピを教えてください。

応募締切

2025 年 8 月 31 日 (日) 必着

条件

- ①短時間で簡単に作れる！
- ②身近で手に入りやすい食材で作れる！
- ③オリジナルのアイデアがある！

応募方法

応募用紙 (区役所で配布中) またはメールでご応募ください！詳しくはホームページをご覧ください。

応募資格

- ①一般部門：厚別区民
- ②小・中学生部門：厚別区在住の小・中学生

必要事項

- ①氏名 (ふりがな)
- ②職業または学年
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号 (携帯電話可能)
- ⑤おにぎりレシピの名前
- ⑥材料・分量 (1 人分)
- ⑦作り方
- ⑧工夫した点・アピールポイント
- ⑨「出来上がり写真」添付
- ⑩アンケートへの回答 (詳細はホームページ)

賞品

各部門、上位 3 人まで賞品を贈呈します。
 第 1 位はこちら！

- ①一般部門：表彰状と 5,000 円分のおこめ券
- ②小・中学生部門：表彰状と 5,000 円分の図書カード



メール作成用
 二次元バーコード



コンテスト
 ホームページ▶

たくさんの応募を
 お待ちしています