

中学校の部  
最優秀賞

## 夏野菜のミルク冷や汁

竹原中学校 2年 岡元 光

アピール  
ポイント



簡単に作れる。



### 材料（4人分）と切り方等

精白米	2合	
（たまご	4個	ポーチドエッグ
酢	適量	
きゅうり	1本	輪切り
オクラ	4本	斜め切り
にがうり	1/2本	薄切り
ミニトマト	8個	四つ切り
しそ	5枚	せん切り
カットワカメ	4g	水でもどす
牛乳	カップ2	
魚粉	大さじ1	
みそ	大さじ3	
白ごま		炒ってする

\*緑の文字は竹原の食材です。

- ①精白米は固めに炊く。
- ②お湯に酢を入れて、たまごを割り入れ、ポーチドエッグを作る。
- ③きゅうりとにがうりは切って塩もみをする。
- ④オクラはゆでて切る。
- ⑤カットワカメはもどして水気を切る。
- ⑥牛乳に、みそと魚粉を溶かし、白ごまを混ぜて冷やしておく。
- ⑦茶碗にごはんをつぎ、ポーチドエッグと野菜とカットワカメをを盛り付け⑥をかける。



- ・いろいろな種類の野菜がしっかり食べられます。
- ・食欲のない時に、おすすめです。