

夏にぴったり!冷製茶漬け

朝食レシピコンテスト2025 審査員賞



●冷製茶漬け

【材料・分量】1人分

ごはん	100g
オクラ	30g
ちりめんじゅこ	5g
塩昆布	2g
梅干し	1粒(6g)
緑茶	60mL

【作り方】

- ① オクラを茹でて輪切りにする。
- ② お皿にご飯を平らに盛る。
- ③ オクラ、ちりめんじゅこ、塩昆布、種を除いた梅干しをご飯の上にのせる。
- ④ 冷たい緑茶をかける。

●レンジdeカラフルオムレツ

【材料・分量】1人分

卵	1個	枝豆(さや有)	30g
牛乳	大さじ1	ハム	1枚
塩	少々	ケチャップ	適量
こしょう	少々		
コーン	10g		

【作り方】

- ① 枝豆を茹で、さやから出す。
- ② ハムを半分に切り、細切りにする。
- ③ 卵を溶き、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ ①、②、スイートコーンを③に加えて混ぜる。
- ⑤ 小さい耐熱ボウルにラップを敷き、真ん中を凹ませる。
- ⑥ 凹ませたところに④を流し入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ⑦ 一度取り出して菜箸で少し混ぜ、再度電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ⑧ 取り出して形を整え、お皿にのせる。
- ⑨ ケチャップをかける。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】1人分

ヨーグルト(加糖)	70g
ぶどう	2粒(20g)
砂糖漬けレモン	1枚(5g)

【作り方】

- ① ヨーグルトを器に入れる。
- ② 皮をむいたぶどうと、砂糖漬けレモンを半分に切る。
- ③ ヨーグルトの上に②をのせる。

●つけあわせ

【材料・分量】1人分

アスパラ	20g
ブロッccoli	10g
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① アスパラの筋をピーラーで取り、3cm程度の斜め切りにする。
- ② ブロッccoliを食べやすい大きさに切る。
- ③ アスパラとブロッccoliを熱湯で1分ほど茹で、水を切る。
- ④ お皿に盛り、マヨネーズを添える。

●さっぱり冷奴

【材料・分量】1人分

きゅうり	15g
ミニトマト	2個(15g)
ごま油	小さじ1/2(12g)
ポン酢	小さじ1/2(3g)
豆腐	80g

【作り方】

- ① きゅうりとミニトマトをさいの目切りにして、ボウルに入れる。
- ② ポン酢とごま油を加えて和える。
- ③ 豆腐をお皿にのせ、和えた②をかける。