

瀬戸内サンシャインモーニング ～しモン香る、光あふれる朝の食卓～

朝食レシピコンテスト2025 審査員賞



●しモン香るちりめん混ぜごはん

【材料・分量】 1人分

ごはん	150g
☆ちりめんじゃこ	大さじ2
☆し蒙ンの皮（すりおろし）	少々
☆ごま	小さじ1/2
☆しょうゆ	数滴

【作り方】

- ① ボウルにごはん、☆を入れて混ぜる。

●レンコンおからハンバーグ

【材料・分量】 1人分

生おから	30g
木綿豆腐	30g
レンコン	25g
玉ねぎ	24g
★卵	1/4個
★片栗粉	大さじ1/2
★塩	少々
★醤油	小さじ1/4
ごま油	適量
ケチャップ	適量

【作り方】

- ① キッチンペーパーで豆腐を包み、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ② レンコンは半分粗みじん切りにし、残り半分はすりおろす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボウルに①、②、③、★を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 小さめの円形に成形し、ごま油を熱したフライパンで両面を焼く。（中火で片面2～3分ずつ）
- ⑥ ケチャップをかける。

●三原野菜の浅漬け風サラダ

【材料・分量】 1人分

きゅうり	25g
トマト	30g
小松菜	15g
キャベツ	20g
塩	少々
白だし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりは輪切り、トマトはくし形切り、小松菜は3cmにきる。キャベツは千切りにする。
- ② きゅうりと小松菜は塩もみをする。
- ③ ②の水気を切る。
- ④ 白だしとごま油で和える。

●瀬戸内ヨーグルト

【材料・分量】 1人分

プレーンヨーグルト	100g
レモン果汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1

【作り方】

- ① 材料を全て混ぜる。