

# 北海道広尾高等学校 (チーム名: グリン・ニシノ)

## つぶ辛ダレと夏野菜のスタミナませそば



### アイデアポイント①

#### 味や見た目をひきたてる工夫

見た目に楽しくなるよう、色とりどりの夏野菜を使用しました。

夏野菜のさっぱりと、うま味の強いつぶ辛ダレ、最後に熱したごま油をかけて香ばしさもプラスし食欲をそそるようにしました。

### アイデアポイント②

#### 食べやすさや作りやすさの工夫

つぶ辛ソース以外はおうちにある野菜で色々とアレンジが可能です。

今回は夏なので、冷たい麺にしましたが、寒い時期には温かい麺にしてもおいしく食べられます。

### レシピが誕生したきっかけ

夏に食べやすく且つスタミナがつく料理をテーマに新得そばを使ったメニューを考えました。特製のツブ辛ダレは、灯台つぶのうまさとコチュジャンと豆板醤を利かせた辛さがそばと絡めると相性抜群だということがわかり、このませそばが誕生しました。普通のざるそばだと野菜はあまり食べられませんが、このそばだと色とりどりの野菜達もたくさん食べられます。

### 使用する十勝産食材

#### 新得そば、灯台つぶ、枝豆、きゅうり、ミニトマト

灯台つぶは給食でも年に一度大量に使用したメニューが出る、広尾町の特産品の一つです。この灯台つぶのうま味と十勝の夏野菜と新得の美味しいそばを活かした新しい夏の麺料理を提案したいとこれらの食材を思い選びました。

## ◆材料(4人分)

灯台つぶ・・・160g / 玉ねぎ・・・中1/2コ / ごま油・・・小さじ2 / 長ネギ・・・1/2本  
新得そば・・・250g / バナメイエビ(おきエビでも可)・・・小12尾程度(100g前後)  
きゅうり・・・2/3本 / もやし・・・1/2袋 / アボカド・・・中1コ / レモン汁・・・小さじ1  
ミニトマト・・・8コ / 枝豆(冷凍)・・・80g

### 【★A(つぶ辛ダレ調味料)】

砂糖・・・小さじ1 / コチュジャン・・・大さじ1と1/2 / 豆板醤・・・小さじ1

オイスターソース・・・小さじ2 / いりゴマ・・・大さじ1

### 【★B(香りづけ油)】

ごま油・・・80ml / 塩・・・小さじ1/2

#### ※下調理工程

生のつぶを使用した場合、塩を入れて沸騰したお湯で6~7分茹でて殻から外しておく。

## 作り方

🍴 アイデアポイント・アピールポイント

### 1. ツブ辛ダレ

- ① つぶは1cm角程度に切りそろえる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンを弱火にかけ、ごま油を熱する。
- ④ 刻んだつぶとみじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④に、みじん切りにした長ネギと★Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。

🍴 ツブの食感が楽しめて、且つそばと上手く絡みやすい大きさに切る。玉ねぎの甘みとネギのさわやかな辛みも上手くまとめてくれる。

🍴 辛いタレにすることで、夏でも食欲がそそられ、スタミナもばっちりつけられるタレにした。

### 2. 具材の下ごしらえ

- ① エビは殻を剥いて、背わたをとり、沸騰したお湯に塩ひとつまみを入れて1分ほどゆでる。
- ② きゅうりは、千切りにする。
- ③ もやしは耐熱皿に入れラップをして600Wで2分加熱する。
- ④ アボカドは、種を外し、薄切りにして、レモン汁をかけておく。
- ⑤ ミニトマトはヘタをとり、半分に切っておく。
- ⑥ 枝豆は自然解凍して、豆を取り出しておく。

🍴 きゅうりやアボカドは麺とからみやすくするため、細長く切り揃える。もやしはそのままで細長いので絡みやすい。

### 3. そばをゆでる

- ① 沸騰したお湯にそばを入れ、5分ほどゆでる。
- ② お湯を切って流水でぬめりを取り、ざるにあげておく。

🍴 流水でしっかり洗って、ぬめりをとっておく。

### 4. 盛り付け・仕上げ

- ① 深めの皿にそばを盛り、具材をバランス良く乗せていく。
- ② ツブ辛ダレを手前に盛る。
- ③ フライパンに★Bを入れ熱し、最後にそばの上にかける。

🍴 最終的には混ぜて食べるが、何が入っているかわかるようにキレイに盛り付ける。

🍴 熱したごま油を最後にかけることで、麺がほぐれやすくなるだけでなく、香ばしさをプラスする。

# 福島県立あさか開成高等学校 (チーム名:チーム日本文化部)

## ten wins salad ~十勝サラダ~



### アイデアポイント①

#### 味や見た目をひきたてる工夫

秋にコンテストが開催されるので、きのこや、かぼちゃなどを使用しました。  
体に良い食材を使っています。  
リーフのグリーンと人参のオレンジ色で鮮やかさをプラスしました。

### アイデアポイント②

#### 食べやすさや作りやすさの工夫

レンジや時短できる切り方など食感を楽しめるようにしました。  
それぞれの持ち味を生かせるように工夫しました。

### レシピが誕生したきっかけ

昨年度優勝した先輩方の作品や優勝の記事をみて、とても美しいと思いました。  
私たち日本文化部でも十勝の美味しい料理を作ってみたいと思い、10個の食材で十勝を表現しました。

秋をイメージしたので、きのこが豊富に入っています。かぼちゃや、人参などは免疫力アップの効果もあり、腸にも美肌にも効果があります。

### 使用する十勝産食材

かぼちゃ、じゃがいも、時鮭、チーズ、バター、にんにく、しいたけ、まいたけ、マッシュルーム、人参

豊かな大地に育った十勝を代表する食材と彩りをアピールし、自分たちの食べてみたい料理にしたかったからです。

## ◆材料(4人分)

かぼちゃ・・・200g / じゃがいも・・・200g / 強力粉・・・160g / 塩・・・小さじ1  
さけるチーズ・・・50g / バター・・・50g / 時鮭ほぐし身(瓶詰)・・・50g  
生しいたけ・・・4枚 / まいたけ・・・60g / ぶなしめじ・・・60g / 酒・・・小さじ2  
マッシュルーム・・・60g / なめこ・・・120g / 人参・・・60g  
グリーンリーフ・・・200g / ベビーリーフ・・・120g / 油・・・適量

### 【★A】

しょうゆ・・・大さじ1 / 酢・・・大さじ2 / 油・・・大さじ1 / 塩・・・小さじ1/2  
砂糖・・・大さじ1 / コショウ・・・少々 / ニンニク・・・1片

## 作り方

🍷 アイデアポイント・アピールポイント

### 1. ニョッキ

- ① さけるチーズは1口大の大きさを8等分に切り分けておく
  - ② かぼちゃ、じゃがいもを500wで電子レンジで加熱する。
  - ③ ②の、それぞれ皮をおき、マッシャーでつぶし、強力粉と塩を入れ練る。  
練ったかぼちゃは、2つに分け、1つはさけるチーズ入り、1つはそのまま、手で1口大に成形する。練ったじゃがいもは、2つに分け、1つは鮭のほぐし身を入れ、1つはそのまま手で1口大に成形する。
  - ④ ③を沸騰したお湯でゆでる(浮き上がったら1分煮る)
  - ⑤ 茹で上がったニョッキにバター(40g)を絡める
- 🍷 十勝産のかぼちゃとじゃがいもの中に、さけるチーズ、時鮭のほぐし身を入れ、バターと絡めることで、十勝の贅沢な味を堪能できるようにしました。

### 2. きのこと

- ① しいたけは4等分にして油で揚げる。
  - ② まいたけはバター(10g)で炒める。
  - ③ しめじは酒といっしょに電子レンジにかける。
  - ④ マッシュルームは4mm幅のスライスにする。
- 🍷 十勝の素敵な秋をイメージしてきのこを加えました。様々な調理法でおいしさをUPしています。

### 3. ドレッシング

- ① なめこはお湯でさっとゆでる。
- ② ①に★Aを混ぜ合わせたものを入れ味をつける。

🍷 とっても簡単で美味しいドレッシングです。

### 4. 盛り付け

- ① 皿にグリーンリーフとベビーリーフを敷き、ニョッキ、きのこ、千切りした人参を盛り付け、ドレッシングをまわしかける。

🍷 盛り付けも日本文化部ならではの「美」「彩り」を意識しました。



# 東京都立赤羽北桜高等学校 (チーム名:十勝レンジャー)

## ししゃものシシャモ



### アイデアポイント①

#### 味や見た目をひきたてる工夫

見た目も魚に見えるように、醤油で顔や鱗などを書きました。味は味をつけすぎるのではなく、それぞれの味をひきたてられるように薄味につくりました。ししゃもが苦手な人でも食べてくれるような見た目になりました。

### アイデアポイント②

#### 食べやすさや作りやすさの工夫

小さい子どもでも食べやすいように、じゃがいもをつぶしたり、ししゃもの頭や尾を取り除きました。珍しい調味料などを使っていないので、家庭料理として作ることができます。

### レシピが誕生したきっかけ

家で手軽に作ることができ、子どもも喜んで食べてくれるレシピにしたいと思ったからです。また、普通とは違ったおもしろおかしい料理で、十勝の食材の良さを多くの人に伝えたいと思ったからです。

### 使用する十勝産食材

チーズ、じゃがいも、ししゃも

十勝でししゃもの漁獲量が全国で1位だったからです。また、ししゃもを支えられるように普段使いすることのできるじゃがいもを選びました。

## ◆材料(4人分)

ししゃも・・・8尾 / 豆腐(木綿)・・・200g / じゃがいも(男爵)・・・140g  
長芋・・・150g / 卵白・・・大さじ2 / 春巻きの皮・・・8枚  
スライスチーズ・・・4枚 / 濃い口醤油・・・適量 / レモン・・・1個  
小麦粉・・・適量 / 揚げ油・・・適量

## 作り方

👉 アイデアポイント・アピールポイント

- ① ししゃもは焼いて、頭と尾をおとす。
  - ② 豆腐は水をきる。
  - ③ じゃがいもは適当な大きさに切ってレンジで1分程温める。
  - ④ ③をフォークでマッシュする。
- 👉 小さい子どもでも食べやすいようにじゃが芋を潰したりししゃもの頭や尾を取り除きました。
- ⑤ 長芋はすりおろしておく。
  - ⑥ すり鉢の中に、水を切った豆腐とすりおろした長芋、マッシュしたじゃがいも、卵白を入れ、混ぜる。
  - ⑦ 春巻きの皮をひし形になるようにして置き、真ん中よりやや下に半分に切ったスライスチーズを置く。
  - ⑧ その上に⑥をチーズの大きさと同じになるようにのせる。その上にししゃもをのせる。
  - ⑨ 春巻きのように巻いていき、水で溶いた小麦粉で端をとめる。
- 👉 ししゃもが苦手な人でも春巻きとして食べることができます。
- ⑩ 春巻きの表面に濃い口醤油を使って目や鱗、尾を竹串で描いて揚げる。
- 👉 見た目も魚に見えるように醤油で描きました。
- ⑪ 色がついたらバットの上にあげる。
  - ⑫ レモンを三角形に切り、添えて盛り付ける。
- 👉 味は味を付けるのではなくそれぞれの味を引き立てられるように薄味で作りました。

# 福知山淑徳高等学校 (チーム名:子ども店長) おこちゃん#ちゃん焼き



## アイデアポイント①

### 味や見た目をひきたてる工夫

上に紅生姜・大葉をかけることで後味がスッキリするようにしました。五色をイメージ意識し、仕上げました。

## アイデアポイント②

### 食べやすさや作りやすさの工夫

小麦粉を使うのではなく、下にじゃがいもを敷くことで切りやすく取り分けしやすいようにしました。

フライパン一つででき、スーパーで簡単に手に入る食材なので手軽に作れると思います。

自分好みの具材やソースをみそソースだけではなく、しょうゆベースやソースベースなどのアレンジができます。

## レシピが誕生したきっかけ

北海道の郷土料理であるちゃんちゃん焼きと関西ソウルフードのお好み焼きを組み合わせたらより満足感がありおもしろい一品になると思い考えました。

## 使用する十勝産食材

じゃがいも、鮭、コーン、味噌、マッシュルーム、チーズ、バター

普通のお好み焼きだと、限られた食材しか入りませんが、食欲をそそるよう色味も考え入れました。

### ◆材料(4人分)

じゃがいも・・・300g / チーズ40g / 小麦粉 大さじ2 / 鮭・・・2匹  
キャベツ・・・200g / パプリカ・・・40g / 玉ねぎ・・・90g  
マッシュルーム・・・30g / 青ねぎ・・・2g / 紅生姜・・・10g

#### 【トッピングA】

チーズ・・・120g / 紅生姜・・・10g / コーン・・・35g

#### 【トッピングB】

大葉・・・5枚 / 青ねぎ・・・3g / かつお節・・・適量

#### 【たれ】

みそ・・・大さじ2 / 酒・・・大さじ2・小さじ1 / 砂糖・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1・小さじ1 / 甜麺醬・・・小さじ1 / 片栗粉・・・小さじ2

## 作り方

- ① じゃがいも 2cm角切り、レンジする(5分)
- ② ①をビニール袋に入れ綿棒でつぶす。(チーズ・小麦粉も入れる。)
- ③ ②をフライパンで円にのばし焼き色をつける。
- ④ 【たれ】を合わせておく。
- ⑤ 鮭に塩をし、焼き目をつける。焼いた鮭はほぐしておく。
- ⑥ 野菜を切る
  - キャベツ → 千切り
  - パプリカ → 薄切り
  - 玉ねぎ → くし形切り
  - マッシュルーム → スライス切り
  - 青ネギ → 小口切り
- ⑦ 大葉を千切りにする。
- ⑧ ⑥をフライパンで炒める。(その時に④のたれ 1/3 と、紅生姜をからめて炒める)
- ⑨ ③の上に、⑧の炒めた野菜をのせ、その上に⑤のほぐした鮭と【トッピングA】をちらし、残りのたれをまわしかけ蒸し焼きにする。
- ⑩最後に【トッピングB】をちらし完成。



# 北海道広尾高等学校

(チーム名:PTA)

## ショッキングなピンクの近未来いももち



### アイデアポイント①

#### 味や見た目をひきたてる工夫

ビーツのキレイな赤にヨーグルトを混ぜることで、鮮やかなピンクになりました。ビーツの可能性を私達は追求しました。自然が産んだ芸術です!濃厚な牛肉野菜餡を包んだいももちは、焼いて2コ重ねました。1段目にだけビーツヨーグルトソースをかけ、白と鮮やかなピンクの色が引き立つようにしました。

### アイデアポイント②

#### 食べやすさや作りやすさの工夫

ビーツはレンジで加熱をしてから、ブレンダーで粉碎しました。中の餡は、牛肉のうま味を活かした濃いめの味付けですが、さっぱりとしたヨーグルトビーツソースと一緒に食べると相性抜群です!じゃがいもとビーツは、時短のためにレンジでチン。枝豆とコーンは時短のために冷凍や缶詰を使用しました。どっしりと重いじゃがいももちも、さっぱりとしたヨーグルトソースで、とても食べやすくなっています。

### レシピが誕生したきっかけ

誰も見たことも食べたことのない進化形いももちを作りたいと思い考えました。栄養価も高く、最近十勝のスーパーでも見かける機会が増えてきたビーツの鮮やかな色と栄養を活かしたいももちにしたいと思い、最初はいもに練り込んでみましたが、ソースにした方が断然美味しく出来上がりました。中には十勝の交雑牛と野菜を使った美味しい餡を包んでみました。見た目のインパクトはすごいです、味はしっかりまとまっていて間違いのない一品が完成しました。

### 使用する十勝産食材

じゃがいも、ビーツ、牛肉、枝豆、コーン、マッシュルーム

十勝の甘みのある野菜と十勝の牛肉と一緒に食べたいと思いました。

## ◆材料(4人分)

じゃがいも(男爵)…小8コ(1個90g程度) / 片栗粉…60g / マッシュルーム…6コ  
枝豆…50g(豆のみ) / 交雑牛…80g / オリーブ油…大さじ2 / スイートコーン…50g  
ヨーグルト…400g / ビーツ…100g / かいわれ大根…1/4パック

### 【★A(牛肉野菜餡の調味料)】

しょうゆ…大さじ2 / みりん…大さじ1 / オイスターソース…大さじ1 / にんにくチューブ…1cm  
ごま油…小さじ2

【水溶き片栗粉】片栗粉…大さじ2 / 水…90ml

### 【★B(ビーツヨーグルトソースの調味料)】

塩…小さじ2/3 / こしょう…適量(6~7振り) / にんにくチューブ…1cm  
レモン汁…小さじ1と1/2 / 砂糖…大さじ1

## 作り方

🔥 アイデアポイント・アピールポイント

### 1. いももちの生地をつくる

① じゃがいもは皮をむいて、6~8等分し、耐熱皿に入れてラップをかけて5分程度加熱する。

🔥 水っぽくならないようにレンジで加熱します。

② ①をボウルに入れて、熱いうちにマッシャーで潰す。

③ ②に片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせて8等分しておく。

### 2. 野菜と牛肉の餡をつくる

① マッシュルームは汚れを拭き取り、みじん切りにする。

② 冷凍された枝豆は、冷水で解凍し、さやからはずしておく。

③ 牛肉は細かく刻んでおく。

④ フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し、牛肉を炒める。

⑤ 牛肉の色が変わったら、マッシュルームを入れ、更に炒める。

⑥ 枝豆、コーンを入れ、★Aの合わせ調味料を入れ全体に絡める。

⑦ 水分が少し煮詰まったら、水溶き片栗粉を入れて、少し固めの餡に仕上げる。

🔥 包みやすいよう、固めの餡に仕上げます。

### 3. ビーツヨーグルトソースをつくる

① ヨーグルトは水切りしておく(ザルにキッチンペーパーを乗せ、ヨーグルトを入れて水切りする)

🔥 ヨーグルトは水を切りすぎると固いソースになってしまうので、10分程度だけ切ります。

② ビーツは皮を剥いて、1cm幅程度のいちよう切りにして耐熱皿に入れる。

③ ②にラップをし、600wの電子レンジで2分加熱する。

④ ③を別の容器に移し、ブレンダーで細かく粉碎する。

⑤ 水切りしたヨーグルトにビーツのペースト、★Bの調味料を入れ混ぜ合わせる。

(固すぎる場合は、水切りして出たホエイを少し入れて調整する。)

🔥 ビーツは熱いうちに粉碎し、ヨーグルトと合わせることで、美しいピンク色に仕上がります。

### 4. 仕上げ、盛り付け

① 8等分したいももちの生地を、野菜と牛肉の餡を包み、丸めて平たく潰す。

② フライパンを熱し、オリーブ油を敷いて、焦がさないようにいももちを両面焼く。

③ 焼き上がったいももちを1つ置きヨーグルトビーツソースをたっぷりかけ、その上にもう一つのいももちを重ねる。

🔥 白とピンクのコントラストを表現したいので、ソースは下の段のいももちにたっぷりかけます。

④ 1番上にかいわれ大根を飾って完成。

## 十勝のお宝とろろテッパン焼き



### アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

海鮮と肉と、旨味豊富なきのこを使うことで、複雑で濃厚な旨味を引き出した。

とろろの上に載った色とりどりの具材が、卵白越しに透き通って見えるのが美しい。

### アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

熱した鉄板に、とろろと炒めた具を載せるだけというシンプルな調理。

熱々で食卓に提供して、混ぜながら食べるというエンターテインメント性。



### レシピが誕生したきっかけ

十勝を訪れるたびに自然の豊かさに驚かされる。

海に大地にと自然の景観に幅があるように、名産である食材の種類も幅広く、それぞれが魅力的である。今回は多様な十勝食材の魅力を1つの料理にまとめられないかと創作した。

名物の長芋をベースに、海の宝である鮭と大地の宝である豚肉と野菜をトッピングした。

焼き立てを混ぜながら食べることで味の変化も楽しめる一品である。



## 使用する十勝産食材

長芋、マッシュルーム、豚肉

長芋はすりおろしてご飯にかけるのが一般的だが、それを焼くという新しい食べ方の提案。お好み焼きよりふわっと軽く、幅広い年代にアプローチできると思う。海の食材と陸の食材を両立させることで十勝の自然の雄大さを表現した。

### ◆材料(4人分)

長芋・・・600g / 豚バラ薄切り・・・200g / マッシュルーム・・・100g  
甘塩鮭・・・100g / 細ネギ・・・6本 / ゆでとうもろこし・・・100g  
卵・・・4個 / 塩昆布・・・10g / 塩・・・適量 / サラダ油・・・適量

## 作り方

🔥アイデアポイント・アピールポイント

### STEP 1

豚肉は3cm長さに、マッシュルームは1cm厚さに切る。

細ネギは小口切りにする。

### STEP 2

フライパンに油(小さじ1)を入れて、豚肉とマッシュルームをサッと炒めて塩(少々)を振って取り出す。

🔥マッシュルームは豚と炒めることで脂の旨味をプラス。

### STEP 3

続いて鮭を両面焼いて取り出し、皮と骨を除いて荒くほぐす。

🔥鮭はじっくり焼いて旨味を引き出します。

### STEP 4

長芋の皮をむいてすりおろし、塩(小さじ1/2)を混ぜてとろろを作る。

🔥すりおろした長芋は塩で薄味で味付け。焼くとふわっと仕上がります。

### STEP 5

ステーキ用の鉄板を熱して油(適量)を塗り、とろろを流し入れる。上に豚肉とマッシュルームと鮭ととうもろこしと塩昆布を載せる。

🔥鉄板がなければ小さめのフライパンでもOK

### STEP 6

卵を割り入れて、そのまましばらく焼く。

🔥卵を割り入れてからしばらく焼くことで長芋の底面にも焼色が付きます。

### STEP 7

小口切りにした細ネギを上にはらき、とろろが焼けてきたらかき混ぜて食べる。

🔥鉄板の余熱で、もんじゃ焼きを焼くように食べてください。



# 味噌チーズクリームかけビーフごはん



## アイデアポイント①

### 簡単さと時短のための工夫

美味しい十勝の乳製品を活かして、カレーやシチューのような家庭で定番になるようなメニューを考えました。

## アイデアポイント②

### 家にあるもので アレンジしやすくする工夫

“味噌チーズクリーム”は単体で美味しく、作り方が簡単なので様々なアレンジができます。

クリームに具を加えて具沢山にしても良いですし、みそとチーズという和と洋を融合させた味なので、ごはんだけでなく、パスタやうどんのソース、お肉のソテーのソースと、毎日の食事作りに役立ちます。



## レシピが誕生したきっかけ

“カレーやシチューに並ぶ家族みんなが楽しめる家庭料理”を目指して、消費が減少しているとニュースにもなっていた牛乳をメインの食材に決めてレシピを考案しました。

子供の頃、大好きだった料理に「ホワイトソースかけごはん」があります。それは、グラタンの中身をごはんにかけるという感じの料理なのですが、ホワイトソースを作る手間があるため、滅多に出てきませんでした。その手間を省けば、カレーやシチューに並ぶごはんものになるうえ、乳製品のおいしさを存分に活かせる料理になると思ったので、このレシピに辿り着きました。

## 使用する十勝産食材

牛乳、シュレッドチーズ、みそ、片栗粉、コンビーフ、スイートコーン

■メイン食材「牛乳」、「シュレッドチーズ」

酪農王国のとかちの乳製品をメインの食材にしました。

■調味料

「みそ」・・・国産大豆の生産量 No.1 は北海道。その中の十勝産大豆を使ったこしみそを使用しました。

「片栗粉」・・・東京でも普通にスーパーで手に入る十勝産食材のひとつです。

■副食材

「コンビーフ」十勝牛をつかったとても美味しいコンビーフです。なかなか手に入りにくいので、他のコンビーフやツナ、ベーコンなどにアレンジできます。

「スイートコーン」

冷凍や缶詰のコーンは十勝産も多く、甘みと粒がしっかりしていてとても美味しいです。

### ◆材料(4人分)

あたたかいごはん・・・2合分(約700g) / コンビーフ・・・1缶(95g)

スイートコーン・・・1缶(110g) / 塩・・・適量 / こしょう・・・適量

A 牛乳 2カップ ・ みそ 大さじ2 ・ シュレッドチーズ 60g ・  
片栗粉 大さじ1

## 作り方

🔥アイデアポイント・アピールポイント

### STEP1 クリームソースを作る

フライパンにAを入れて中火にかけ、混ぜながらみそとチーズを溶かす。滑らかに溶けたら、とろ火にして、たまに焦げないように混ぜながら保温しておく。

🔥鍋底からとろみがついてくるので、混ぜながら火にかけてください

### STEP2

ボウルにごはんとコンビーフ、水気を切ったスイートコーンを入れてよく混ぜ、味をみて塩、こしょうを入れて混ぜる。

🔥コンビーフの脂分で、ピラフのようになります

🔥ベタつかないようにするために、コーンの水気はしっかりと切ってください

### STEP3 盛り付け

お皿にごはんを盛り付け、STEP1の味噌チーズクリームをかける。

🔥ごはんを小さなボールで形作りましたが、カレーのように普通に盛り付けてOKです