

# “お米を使った” 朝食献立コンクール

# 二次審査③

## タイトル

我が家のライスバーガープレート

## 献立

ライスバーガー、ミルクスープ、じゃがいもとパプリカのカラフルいため、ヨーグルトとフルーツのはちみつソース

## 作り方

**<ライスバーガー>**  
 ①ボウルにみりん、しょうゆ、しょうがを混ぜ合わせ、一口大に切った豚バラ肉を入水で30分ほど漬ける。  
 ②熱したフライパンに油をひき、①の豚バラ肉を焼く。玉ねぎを細切りにして玉ねぎを入水でいためる。  
 ③ご飯に片栗粉を混ぜ合わせ、油をぬた型に入れる。  
 ④熱したフライパンに油をひき、③のご飯を焼く。  
 ⑤ご飯が焼けたら、表面にハケでしょう油をぬり、ひっくり返し、裏面にもしょう油をぬり、こけ目がつくまで焼く。  
 ⑥サニーレタスと②でいためた豚バラ肉と玉ねぎを、⑤のご飯はんで挟む。

**<ミルクスープ>**  
 ①なべにお湯をわかし、塩をほみ入れる。  
 ②ブロッコリーを切り、ゆでる。  
 ③パプリカを1cm角に切り、ウイーターを輪切りに、玉ねぎをうす切りにする。  
 ④なべにバターを溶かし、③を弱火でいためる。塩コショウを少々入れる。  
 ⑤④に水を入れ、わいてきたら牛乳を加える。弱火〜中火で10分ほど煮込む。  
 ⑥ゆでたブロッコリーとコーンを入れ、最後に練乳と粉チーズで味をととのえる。

**<じゃがいもとパプリカのカラフルいため>**  
 ①じゃがいもの皮をむく。5mmくらいの糸切りにし、水にさらす。  
 ②ピーマンとパプリカの種をとり、3mmくらいの糸切りにする。ウイーターを糸切りにする。  
 ③フライパンにバターを溶かし、①②を弱火で炒める。火が通ってきたら、②を加えてさらさらにする。  
 ④全体に火が通ったら、ソースとカレー粉で味付けをする。

**<ヨーグルトとフルーツのはちみつソース>**  
 ①キウイ一口大に切る。  
 ②器にキウイ、パイナップル、タタコ、ヨーグルトを盛り付け、上にはちみつをそえる。



## 材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

豚バラ肉、ウイーター、玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ピーマン、サニーレタス、じゃがいも、コーン、キウイ、パイナップル、タタコ、はちみつ、牛乳、ご飯、バター、塩コショウ、粉チーズ、コーン、カレー粉、練乳、片栗粉、みりん、しょうゆ、しょうが、油

## 地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

豚バラ肉、ウイーター、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、牛乳、ごはん、ヨーグルト

・地場産物は“3食材以上”必ず入れてください

【地場産物】鳥取県内、市町村内、家庭内で生産及び加工された食材

・地場産物が入っていない場合は審査対象となりません

工夫したところ・コメント (必ず記入して下さい)

全ての料理が いろいろよくきれいに 見えるように しました。