

“お米を使った”朝食献立コンクール

二次審査④

タイトル

栄養たっぷりライスピザ

献立

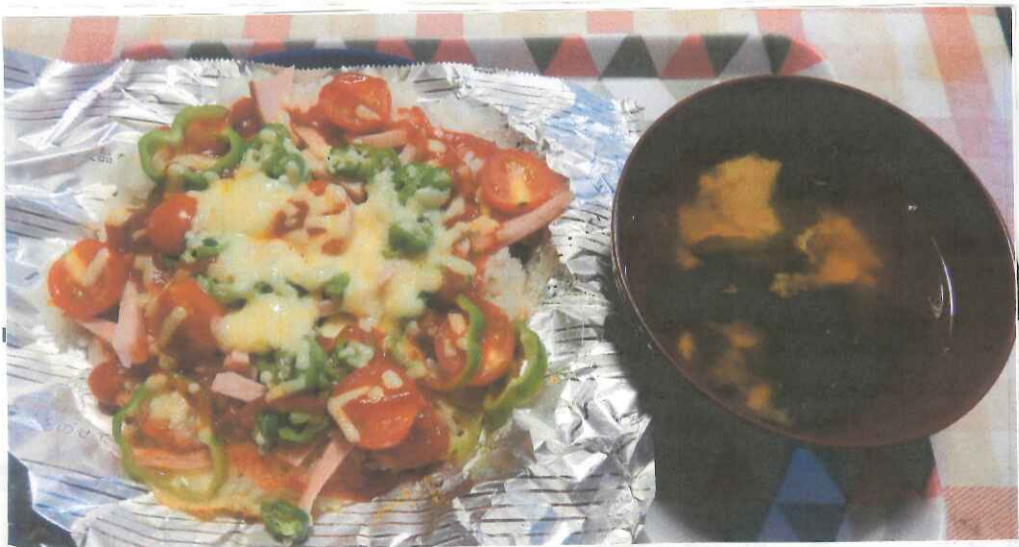
ライスピザ・たまごわかめのスープ

作り方

- ピザ
1. アルミホイルにチーズを広げて、その上にご飯を平らにのせます。
 2. ご飯の上にケチャップをぬります。3. その上にピーマン、トマト、オクラ、ハムをのせます。
 4. 最後にチーズをのせてトースターで焼きます。

たまごわかめのスープ

1. 沸騰したお湯にあわせだししょうゆ中であじつけして、わかめを入れて最後にたまごを入れて完成です。



材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

ご飯、チーズ、ピーマン、トマト、オクラ、ハム、わかめ、たまご

地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

ご飯、ピーマン、トマト、オクラ

・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 (必ず記入してください)

色どりがよくなるようにしました。

栄養満点になるよう、栄養のある野菜を使ってきれいに作りました。