

“お米を使った”朝食献立コンクール

二次審査⑤

タイトル

好きな物づくし 朝食

献立

おにぎ“ラス” ためごとオクラのお味噌汁 さやうりのあさす“け”
にんじんしりしり

作り方

- にんじんしりしり
- ① 洗った人参をせん切りにする(かみあり)
 - ② たまごをよく味付けする
 - ③ ごま油で人参を炒め、たまごを入れて混ぜる
 - ④ 180℃で5分揚げ、たれを付けてちぎる
 - ⑤ 完成

- さやうりのあさす“け”
- ① 半分にしてから、あさす1cmくらいで切る
 - ② さやうりを土鍋で炒めておく
 - ③ さやうりを水で洗う

- ためごとオクラのお味噌汁
- ① お豆腐を四角に切る
 - ② ためごとを水で洗う
 - ③ オクラを水で洗って縦に切る
 - ④ 湯で茹でてお湯をきる
 - ⑤ ためごと・とろろ・オクラの味噌汁を作る
 - ⑥ お味噌汁を入れる
- の完成

おにぎ“ラス”

- ① 板のりを切る
 - ② 巻き寿司の具をのせる
 - ③ 巻き寿司の具を木槌とめんたいこ(好まぬ具)を叩いておにぎりにする
 - ④ 巻き寿司の具をのせる → 巻き寿司の具をのせる → 巻き寿司の具をのせる
- の完成



材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

- ・にんじん ・卵 ・さやうり ・木槌 ・めんたいこ
- ・とろろ ・オクラ ・のり ・米 ・お味噌汁

地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

- ・にんじん ・さやうり ・木槌 ・お味噌汁 ・米
- ・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)

色どりを考えてつくったこと、夏はテラサシにお味噌汁の中にオクラを入れたこと、工夫しました。