

“お米を使った” 朝食献立コンクール


二次審査⑥

タイトル 朝から鳥取 ^{とっとり} ととご飯

献立 ねぎとあごちくわのおにぎり 東伯どりのタルタルかけ
二十世紀梨 ヨーグルト

作り方

ねぎとあごちくわのおにぎり


- ① ねぎ(1本)を切る 
- ② あごちくわを小さく切る
- ③ あごちくわとひじきをごま油をひいたフライパンでいためる
- ④ めんつゆ(大さじ1)を入れる
- ⑤ いため終えたら、ごはんにまぜて、ねぎを入れる
- ⑥ ラップに包んで握る **完成**


東伯どりのタルタルかけ

タルタルづくり




- ① 卵をゆでる(13分)5個
- ② らっきょうをみじん切り
- ③ かつお節をぶす
- ④ かつお節とらっきょうをまぜて、マヨネーズ(適量)を入れる
- ⑤ らっきょうの汁を少し入れる



- ① 東伯どりをゆでる 

- ② 東伯どりを切る 
- ③ タルタルをかけて **完成**

二十世紀梨 ヨーグルト

- ① 二十世紀梨の皮をむく 
- ② 二十世紀梨を切る 
- ③ 大山ヨーグルトをお皿に入れる 
- ④ 二十世紀梨を3こほど入れる **完成**



材料 (使用した食材を全て記入して下さい)

白ねぎ、あごちくわ、東伯どり、卵
らっきょう、マヨネーズ、めんつゆ
二十世紀梨、大山ヨーグルト
ひじき、トマト、キャベツ

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

・白ねぎ・二十世紀梨・卵
・あごちくわ・東伯どり・大山ヨーグルト
・らっきょう

- ・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) 色取りをよくするために、たくさんの食べ物を使いました。朝なのア、ゆでるやいためるなどを同時にすることもかんばりました。更に東伯どりのタルタルかけは、タルタルを別の料理にも使えんと思ひます!!!