

“お米を使った” 朝食献立コンクール

二次審査②

タイトル

キラキラ朝ごはん

献立

オクラのスープ、おムライス、ナガイモのマリネ、梨うさぎさん

作り方

オクラのスープ オクラを袋の中でおお

穴をあける

電子レンジ600Wで40秒

冷やす。

おムライス ニンジンを星型、タマネギを井桁型にして

電子レンジ

大山どりを切る

油をしいて大山どり→ニンジン・タマネギの

順番に入れる 塩・こしょうする

そこにケチャップを入れる(少しこがす)

ませる

温かいお米を入れて

ほぐして ませる

卵にマヨネーズととりがらを入れる

やいて丸くする(大きく)

かき混ぜてケチャップをのせる

ナガイモマリネ スティック状に切り甘酢に

ひいておく。

水とコンソメの素をいれこせる。

スライスしたタマネギを入れる。

卵を入れて半熟にする。たら火を消す。

オクラを入れる

蓋をする。

梨をうさぎさん型に切る。



材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

オクラ	星空まい	マヨネーズ
ナガイモ	ナシ	塩・こしょう
タマネギ	大山どり	だし
トマト	卵	コンソメの素
ニンジン		

地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

星空まい	ナガイモ
ナシ	タマネギ
大山どり	トマト
オクラ	ニンジン

- ・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)

ケチャップをいれただけでうまみをひき出しています。

梨のかわに栄養素があるので、うさぎさん型にして残しは...

朝からキラキラにご飯を食べて元気に登校できるようにしました。