

“お米を使った” 朝食献立コンクール

二次審査①

タイトル 熱中症を防ごうセタニ飯

献立

星空舞 コーご飯・塩サケ・トマトとふわふわ卵・ピーマン炊め、
きゅうりのそしせきづけ・わかめとオクラのスープ・ブルーベリーのせヨーグルト

作り方

研いた米と一緒にとうもろこしと塩を少々入れ、炊飯機で炊く。
サケに塩を振り焼く。輪切りにしたきゅうりにソルトを振りなじませる。
ピーマンを3mm幅の線切りにし、炊め塩胡椒で味付けをする。
オリーブオイルをひいたフライパンに、乱切りにしたトマトと胡椒で味
付けをしたとき卵を入れ、かき混ぜる。乾燥わかめスープの上に輪切りに
したオクラを散らし、お湯を注ぐ。ヨーグルトの上に蜂蜜をかけ、ブルー
ベリーをのせる。



材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

・星空舞・とうもろこし・サケ・トマト・卵
・ピーマン・わかめ・オクラ・きゅうり
・ブルーベリー・ヨーグルト

地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

・星空舞・とうもろこし・サケ・トマト・卵
・ピーマン・オクラ・きゅうり・ブルーベリー
・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 (必ず記入してください) きゅうりの味付けで塩分がとれるように、ソルトで味付けを
しました。色とりどりの食材を使い、味だけでなく見た目にも美味しそうと感じられるように使う食材も工夫した。
ご飯は星空舞を使ったので、とうもろこしで星をイメージして作りました。