

“お米を使った”朝食献立コンクール

調理審査⑥

タイトル 脳力アップ朝ごはん

献立 中華麺入り鶏卵雑炊、おくら入りあごちくわ、具たくさんみそ汁、梨の蜂蜜がけ

作り方

中華麺入り鶏卵雑炊 ①ごはん、鶏ミンチ、しいたけ、水を加え火にかけ、煮立ったらとき卵を加え中華麺で味付け、ねぎを入れる

おくら入りあごちくわ ①おくらをゆでる
②ちくわの穴におくらを入れて切る
③カツオぶしとしょうゆで味をつける

具たくさんみそ汁 ①具材をカットして火にかけ、煮立ったらみそを加え味を調える

梨の蜂蜜がけ ①梨をすりおろし蜂蜜をかける



材料 (使用した食材を全て記入してください)

ごはん、鶏ミンチ肉、しいたけ、卵、中華麺、ネギ
おくら、あごちくわ、カツオぶし
玉ねぎ、人参、じゃがいも、みそ
梨、蜂蜜

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入してください)

ネギ、あごちくわ、梨、玉ねぎ、中華麺

・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)

忙しい朝でも食べやすく、1日の活動に必要な栄養素が補える献立にしました