

調理審査①

“お米を使った”朝食献立コンクール

タイトル 20品目を使った野菜づくしの朝ご飯

献立 ごはん、シャケとレタスのおみそ汁、野菜たっぷりキッシュ、のりのたまご焼き、ちくろのあえもの、フルーツヨーグルト

作り方

野菜たっぷりキッシュ

- ①パイシートを丸くのばす。
- ②お皿にパイシートをのせる
- ③フォークでパイシートに穴をあける
- ④たまねぎ、エリンギ、ウイナー、ほうれんそうを一口大に切り、フライパンでいためる。
- ⑤卵と牛乳とちくろをスライスチーズをまぜる
- ⑥パイシートに具材をまんべんなく入れる。
- ⑦⑤とあめいり程度に入れたミニトマトをかざる
- ⑧200℃のオーブンで25分加熱する。
- ⑨もりつけと出き上がり

おみそ汁

- ①シャケ、レタス、たまねぎを、食べやすい大きさに切る
- ②湯を煮かしシャケ、たまねぎを加え火が通ったレタス、ネギをクマ火をとめる。
- ③あじだしを加えお味噌を味をつける。

梨とぶどうのみかんのフルーツヨーグルト

- ①牛乳に少量のヨーグルトをかき、8時間発酵させ自家製ヨーグルトを作る

- ②梨、ぶどう、みかんのかみぎめにヨーグルトを加えあえる

たまご焼き

- ①たまごにちくろを入れたまごをまぜる

- ③のりを入れたたまごをまぜりよく。

ちくろとちくろりのあえもの

- ①ちくろとちくろりを細く切る。
- ②きつねとしょうゆとごま油をまぜとソースを作る
- ③①と②にちくろを加えてあえる。



材料 (使用した食材を全て記入してください)

牛乳、ぶどう、なし、ねぎ、ウイナー、ヨーグルト、ちくろ、たまねぎ、たまご、あじだし、シャケ、みかんの缶詰、レタス、ちくろ、ちくろり、ほうれんそう、みそ、ミニトマト、ごま、えりんぎ、のり、チーズ

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入してください)

牛乳、ぶどう、なし、ねぎ、ウイナー、ヨーグルト、ちくろ、ちくろり、たまねぎ、たまご、あじだし

・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)

なるべくたくさん地場産物をつかえるようにがんばりました。

栄養バランスを考えた、野菜をたくさん使えるようメニューを考えました。