

# “お米を使った”朝食献立コンクール

# 調理審査②

**タイトル** カラフル夏野菜!!栄養た。ぷり朝ご飯

**献立** とうもろこしご飯・ねばり、このかきたま汁・サーモンと野菜のオイル焼き  
きゅうりととうふづくわジュレ、ブルーベリーヨーグルト

## 作り方

### とうもろこしご飯

- ①お米をとぐ。
- ②とうもろこしを切る。
- ③塩と、とうもろこし(芯)を入れる。
- ④炊飯(たまごめしご飯コース)
- ⑤揚げたらしょう油・バター・水・混ぜる
- ⑥きゅうりジュレととうふづくわジュレ
- ⑦ジュレ作り(だし汁・お酢、しょう油・さとう)にゼラチンを入れ、まぜて冷蔵庫に冷しておく。
- ⑧きゅうりを切り塩もみする。
- ⑨とうふづくわを切る。

### ねばり、このかきたま汁

- ①なべにだし汁をわからし、しょう油を入れる。
- ②ねばりこを下ろす。
- ③たまごをとぎ、ねばりこにまぜあわせ、汁に入れ、ひとたきさせる。
- ④もりつけをし、お水をのせる。
- ⑤きゅうりの水気をしぼり、よく混ぜあえる。
- ⑥お皿に盛りつけたジュレをのせ、冷蔵庫に冷やしておく。

### サーモンと野菜のオイル焼き

- ①サーモンに塩こしょうをし、水気をふき取る。
- ②野菜(たまねぎ、アスパラ、トマト)を切る。
- ③たまねぎ→サーモン→アスパラ→トマトの順にアルミオイルにのせておく。
- ④フライパンにのせ、まじ焼きにする。
- ⑤チーズをのせ、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥火が通ったら、お皿に盛りつける。

### ブルーベリーヨーグルト

- 1.ヨーグルトを容器に盛りつけ、ブルーベリーをかざる。



### 材料 (使用した食材を全て記入して下さい)

- |        |          |       |        |
|--------|----------|-------|--------|
| お米     | だし汁(白だし) | サーモン  | きゅうり   |
| とうもろこし | ねばりこ     | たまねぎ  | とうふづくわ |
| 塩      | たまご      | アスパラ  | お酢     |
| バター    | ネギ       | ミニトマト | さとう    |
| しょう油   | もち米      | チーズ   | ヨーグルト  |
| こしょう   |          |       | ブルーベリー |

### 地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

- ・とうもろこし
- ・ねばりこ
- ・サーモン
- ・とうふづくわ
- ・ブルーベリー
- ・もち米 (小島小学校でしゅうかくしたもの)

- ・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)

色合い良く、見た目を楽しめるように、もりつけをしました。  
5大栄養素をバランス良く取り入れました。段取り良く作るよう、分担して作りました。