

“お米を使った” 朝食献立コンクール

調理審査⑤

タイトル 朝・あさ定食

献立 ごはん、^(ばすのおつゆの)_(ごはん) みそ汁^(ばす、とうろ、ねぎ) たし^{たまご}、とろみ^{たまご}つくね、ヤクルト

作り方 。ごはんをヒジ^{たまご}水に炊いておく。たく。

- ・^{たまご}ばすをついておく。(在 あいしあて^{たまご}いる) 少々
- ・ばす、ねぎ、とうろ、をエアる、(なたに水エ入れ、~~ばす~~火をいれる、とうろ、を入れ、たし、みそ、最後にねぎ)
(1本) (1/2) (1丁)
- ・とろみ^{たまご}つくね、(とろみ汁、たまご^(1コ)、み^(1/2)、たまご^(たまご)ねぎ、みそ、さとう、ごまをませ^(たまご)火^(たまご)煮く)
- ・たし^{たまご}たまご^(たまご)、(さとう、たし^{たまご}火^(たまご)煮く)



材料 (使用した食材を全て記入して下さい)
 ごはん、ばす、ねぎ、とうろ、とろみ汁、たまご、みそ、さとう、ごま、たし、アジシオ、油

場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)
 ごはん、(きぬむすめ) ばす、ねぎ、とうろ、とろみ汁

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
 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)

少ない食材、作りまわしかできる食材で豪華に作りました。