

# “お米を使った”朝食献立コンクール

## 調理審査④

### タイトル

「ほくのおさごはん ~ たくさんたべて、いっぱいあそぼう! 大人きょうずさぞ!! ~

### 献立

「ごはんピザ、マカロニサラダ、フルーツヨーグルト」

### 作り方

#### ごはんピザ

- ① ケチャップ味  
ごはんをケチャップを混ぜる。
- ② ケチャップ味は ①のごはんを、マヨネーズ味は 白いままのごはんを 薄い三角のおにぎりに握る。
- ③ マヨネーズ味は ②が出来たおにぎりの上に、マヨネーズをぬる。
- ④ ウィンナー、ハム、ピーマンを小さく切る。
- ⑤ おにぎりの上に、ウィンナー、ハム、ピーマン、チーズをトッピング。
- ⑥ オーブントースターで焼いたおにぎりを乗せよう。

#### マカロニサラダ

- ① マカロニをゆでる。
- ② 卵はスクランブルエッグを作る。
- ③ ハムは小さく切る。
- ④ キュウリは皮をむいて輪切り。
- ⑤ ①~④を混ぜてマヨネーズで和える。

#### フルーツヨーグルト

- ① 梨は皮をむき、小さく切る。
- ② ブドウは皮をむく。
- ③ フルーツ缶詰は汁気を切る。
- ④ ヨーグルトに ①~③ を入れ混ぜる。



### 材料 (使用した食材を全て記入してください)

米、ケチャップ、マヨネーズ、ウィンナー、ハム、ピーマン、チーズ、マカロニ、卵、ハム、キュウリ、ヨーグルト、梨、ブドウ、フルーツ缶詰

### 地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入してください)

米、ウィンナー、キュウリ、ヨーグルト、梨、ブドウ

・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)

「ごはんピザが大好き」ということで、ごはんピザを作ってみました。栄養のバランスを考えて、サラダとデザートも。ただ、野菜は苦手なため、かみばさみ!! とのことです。ピザには、ピーマンのせたり、サラダのキュウリは皮をむいたり、と食べられる工夫をしました。試作後、得意料理になったようで、何度も家族に作ってくれています。