

“お米を使った” 朝食献立コンクール

献立調理審査④

タイトル 鳥取の恵み たっぷりオムライス朝食

献立 ① 野菜たっぷりオムライス ② 夏野菜のカラフル味噌汁 ③ 訳あり梨のジェラート ④ 牛乳

作り方

- ①の作り方
- ピーマン、玉ねぎ、人参、あずちくわを粗めのみじん切りにする。
 - ①にコンソメ顆粒を加えてオリーブオイルで焼き色がつくまで炒める。
 - 冷やご飯を②に入れてなじみまで炒める
 - ③にケチャップを円を描くように1周入れ、混ぜる。
 - しらす干しを入れ、混ぜる。④ケチャップライスの完成
 - オリーブオイルをフライパンにしいて、溶き卵を流し込み、両面を火炙く。⑤薄焼卵の完成
 - 皿に盛ったケチャップライスに薄焼卵をのせたら完成。

- ②の作り方
- かぼちゃを角切り、オクラを斜め切り、人参を半月切りにする。
 - 鍋に水とだしを入れる。
 - ①を入れ、火が通るまで加熱する。
 - 火を止めて、みそをとく。
 - 食べやすい大きさに切った豆腐を④に入れる。
 - お椀に入れて完成。

- ③の作り方
- 梨の皮をむく。
 - むいた梨をジューサーにかける。
 - ②を保存用ポリ袋に入れて冷凍庫で約1時間凍らせる。
 - ③をとり出して器に盛れば完成。
- ※訳あり梨を使用するので黒くなっているところや傷んでいるところは厚めに皮をむく。



材料 (使用した食材を全て記入して下さい)

ピーマン、玉ねぎ、人参、あずちくわ、コンソメ顆粒、オリーブオイル、冷やご飯、ケチャップ、しらす干し、卵、かぼちゃ、オクラ、だし(粉末)、味噌、豆腐、新甘泉、青のり、白バラ牛乳

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

＜家庭内＞ ピーマン、米(冷やご飯)、かぼちゃ、オクラ
＜その他＞ あずちくわ、しらす干し、卵、味噌、新甘泉、白バラ牛乳

・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)

油に相性の良いピーマンや人参を使用したことで、加熱すると良いかぼちゃやオクラ、人参を使用したこと。今が旬のピーマン、かぼちゃ、オクラを使用したこと。赤、緑、黄などの食材を使い色とりを良くしたこと。暑い時期にぴったりのデザートをつかったこと。家庭内で栽培した野菜や直売センターで買った黒くなったリ、傷んでいるリ、虫に食べられたりしている訳あり梨を使用し、フードロス削減に貢献することができたこと。