

“お米を使った”朝食献立コンクール 献立調理審査①

タイトル 鳥取食べ歩き朝ごはん

献立

とり肉のワサビ焼き・トマト卵・ブロッコリーのマヨポンサラダ・板わかめとしらすの梅おにぎり・ネバーカニ汁・ラッキョウのバター焼き・梨のコンポートヨーグルト

作り方

とり肉のワサビ焼き

1. とり肉をしょうゆ、みりん、酒のタレに漬ける。
2. トースターで焼く。
3. おろしたワサビをのせる。

トマト卵

1. 卵を割って、溶く。
2. トマトを小さく切る。
3. 卵にトマトを入れて、塩、しょうゆで味をつけて焼く。
4. 千切りキャベツとレタスの上に盛る。

ブロッコリーのマヨポンサラダ

1. ブロッコリーを切ってゆでる。
2. ベーコンを切ってオリーブ油で炒める。
3. ブロッコリーとベーコンをポン酢とマヨネーズであえる。

板わかめとしらすの梅おにぎり

1. 白ご飯に細かくした板わかめとしらすを入れてまぜる。
2. おにぎりを作って上に梅干をのせる。

ネバーカニ汁

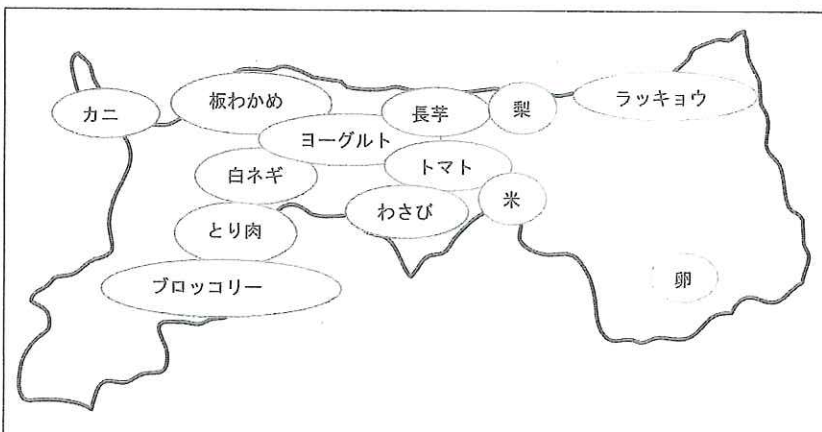
1. だし汁を沸かして、切ったエノキタケを入れる。
2. すりおろした長芋を入れる。
3. ひきわり納豆とカニの身を入れて火を止める。
4. 味噌を入れて、刻んだ白ネギをのせる。

ラッキョウのバター焼き

1. ラッキョウ甘酢漬けをフライパンでバター焼きにする。

梨のコンポートヨーグルト

1. 梨の皮をむいて芯を取る。
2. 水に砂糖を入れて沸かす。
3. 梨を入れて煮る。



材料 (使用した食材を全て記入してください)

米・板わかめ・しらす・梅干し・ラッキョウ・梨・ヨーグルト・長芋・納豆・カニ・白ネギ・エノキタケ・味噌・ブロッコリー・ベーコン・トマト・卵・レタス・とり肉・ワサビ・キャベツ

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入してください)

板わかめ・ラッキョウ・梨・ヨーグルト・長芋・カニ・白ネギ・ブロッコリー・トマト・卵・とり肉・ワサビ・米

・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)

鳥取県の特徴のある食材を調べ、鳥取県の東部から西部まで丸ごといただけるようにできるだけたくさんの鳥取県産のものを取り入れました。この朝ごはんを食べれば、鳥取県をぐるっと一周食べ歩きできた気持ちになります。ネバーカニ汁は、長芋と納豆が入っている味噌汁で、ドロツとしています。家族から大人気でイチオシです。