

"お米を使った"朝食献立コンクール

調理審査①

タイトル 野菜たっぷり朝飯

献立 ブリと大葉のおにぎり、かぼちゃのみそ汁、おくらのおなか和え、ピーマンとちくわのまんこ、玉子焼き

作り方

ブリと大葉のおにぎり

- ① キッチンペーパーでブリの水気をとる。
- ② 1.に片くり粉をおびし、フライパンで焼く。
- ③ さとう、しょうゆ、みりんを味をととのえる
- ④ 3とごま、千切りした大葉、ごはんをまぜる
- ⑤ 三角ににぎり、のりを巻く。

オクラのおなか和え

- ① オクラの がくを取り除く
- ② 鍋に湯をめかし、ゆでる
- ③ ハタを落とし、斜め半分に切る。
- ④ 木綿に2、かつお節、しょうゆを入れて和える。

二十世紀梨

- ① 梨の皮をむき、6等分に切る。

かぼちゃのみそ汁

- ① かぼちゃ、玉ねぎをうす切りに、しめじは石づきを切る。ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋にだしと水を入れる。
- ③ 2に1を入れ、火が通るまで加熱する
- ④ 火を止めてみそを入れる。

ピーマンとちくわのまんこ

- ① ピーマンを細切りにする。ちくわは5mm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、ピーマン、ちくわをいためる
- ③ みりん、さとう、しょうゆを加えていため、白ごまをふる

玉子焼き

- ① 卵を割り、溶きほぐす
- ② 水、さとう、だし、しょうゆを入れる
- ③ フライパンに1を少量入れ、卵を巻く。
- ④ ③をくり返して焼き上げる。

写



材料 (使用した食材を全て記入してください)

ブリの切身、大葉、玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ、ぶた肉、ピーマン、オクラ、玉子、米、しめじ、のり、ごま、みそ、だし(顆粒)、かつお節、ちくわ、二十世紀梨、片くり粉、さとう、しょうゆ、みりん

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入してください)

ブリ、大葉、玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ、ぶた肉、ピーマン、オクラ、玉子、二十世紀梨

・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)

家でとれた野菜をたくさん使って、いろいろよくなりました。