

タイトル 地場産物 元気朝ごはん

献立

白米・しいたけと豆腐のみそ汁・オクラと長いものおかか和え・かぼちゃ煮・たまご焼き・サケの塩焼き・のり・ヨーグルト（ブルーベリー）

作り方

＜しいたけと豆腐のみそ汁＞

- 1.だしをとる（いりこ）
- 2.しいたけを小さく切る
- 3.豆腐を角切りにする
- 4.みそを入れてきざみ

ネーチャスる。

＜かぼちゃ煮＞

- 1.かぼちゃの種をとり食べやすい大きさに切る
- 2.かぼちゃをなべに入れ水500ml、めんつゆ大さじ3、しょうゆ大さじ1、さとう大さじ1を入れやあらかくなるまで煮る

＜オクラと長いものおかか和え＞

- 1.オクラをざっと塩ゆでし、車角切りにする。
- 2.長いも角切りにする。
- 3.1.2.をかつおぶしとめんつゆであえる。

＜たまご焼き＞

- けまごをボールに3個割り
だししょうゆ水、さとうを適量入れ焼く。



（使用した食材を全て記入して下さい）

米・しいたけ・豆腐・みそ・ねぎ・かぼちゃ・サケ・レタス・トマト・たまご・長いも・オクラ・かつおぶし・のり・ヨーグルト・ブルーベリー

産物

（上記食材のうち、地場産物を記入して下さい）

米（星聖舞）・カボチャ・トマト・レタス・卵・長いも・オクラ・しいたけ

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

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）

鳥取産の食材やおいちんの火田でとれた野菜を使って夏バテ知らずの元気メニューを作りました。