

タイトル

ほし とり けん
星取県 キラキラ朝ご飯

献立

地元産野菜たっぷりの朝ご飯

作り方

- ①サケに軽く塩をふり、フライパンで焼く。
- ②冷めたらほぐしご飯の上のせる。
- ③卵3個に砂糖、塩、ねぎをきざんで入れて混ぜる。
- ④フライパンで卵焼きをつくる。
- ⑤なすを一口丈に切り水にさらす。
- ⑥なべに水を入れ、沸騰したら、なす、玉ねぎ、油あげ、豆腐を入れる。
火が通ったら、みそを入れ、味をととのえる。
- ⑦おくらを軽くゆで、きざみ、ご飯に散らす。
トマトを切り、皿に盛りつける。



（使用した食材を全て記入して下さい）

・境港サーモン、トマト、だし
・オクラ(家)、米、みそ
・卵、ねぎ、砂糖、塩、油あげ
・豆腐、ナスビ、玉ねぎ

【産物】（上記食材のうち、地場産物を記入して下さい）

・境港サーモン
・ねぎ、オクラ、米
・ナスビ、トマト、玉ねぎ

物は“3食材以上”必ず入れてください

【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
物が入っていない場合は審査対象となりません

上記したところ、コンテストに必ず記入していただく
、サケをほぐして、骨を取り、オクラを星のようにご飯の上にちらした。（しょうゆもかけたら
、卵と砂糖、塩をとき、ねぎも加えて、しゃきしゃきするようになした。もっとおいしくなったよ。）