

タイトル 自然 あふれる鳥取県の朝食

献立 鳥取県産おぼろごぼろ、山椒のしじみ汁、たまご焼き、自家製らっきょうと野菜のあえ物、家でとれたブルーベリーのヨーグルト

作り方

(おぼろごぼろ) 大山どりのミンチとしょうが、玉ねぎのみじん切りをだししょうゆとみりんで味つける。オクラをゆがし、カツオとあえる。境港サーモンをやいてほぐす。

(しじみ汁) しじみとねぎとみそで味つける。

(たまご焼き) たまごに牛にゅうとらっきょうとおを加えて焼く。

(サラダ) レタスをしき、らっきょうのみじん切りをトマトと長いもとあえる。

(デザート) ヨーグルトの上にブルーベリーをのせる。



材料 (使用した食材を全て記入してください)

大山どりのミンチ、玉ねぎ、しょうが、境港サーモン、オクラ、カツオ、しじみ、ねぎ、みそ、たまご、牛にゅう、らっきょう、トマト、レタス、長いも、ブルーベリー、ヨーグルト

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入してください)

大山どりのミンチ、玉ねぎ、しょうが、境港サーモン、オクラ、しじみ、ねぎ、たまご、牛にゅう、らっきょう、トマト、レタス、長いも、ブルーベリー

・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)

・たまご焼きをハートに焼いたところ。

・家でとれたものをメニューにいった。