

タイトル

気分も調子もよくなる おはよう!朝ごはん

献立

えだ豆おにぎり、みそ汁、たまご焼き、ポテトサラダ、ウィンナー、きゅうりのつけもの、ヨーグルト

作り方

・たまご焼き

たまごをこいて
砂糖多め、塩少々
入れる。

弱火でじっくり
火を通してから巻く

・えだ豆おにぎり

ごはんにあだ豆と
塩少々入れてよく
混ぜて三角の形に
する。

・みそ汁

なべの中でみそも
とく。とうふとわかめ
を入れてあたためる。

・ポテトサラダ

にんじんをさいの目切り
にしてゆでる。
じゃがいもを切って
ゆでてマッシャーでつぶす。
つぶしたじゃがいもに
ゆでたにんじんと砂糖と
マヨネーズを入れて
よく混ぜる。

・きゅうりのつけもの

きゅうりを切って
塩を少々入れて
よくもむ

・ウィンナー

3本切れ目を入れて
焼く

・レタスとトマトを

そえる

・好きなデザートと

ヨーグルトをそえる



材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

卵、とうふ、わかめ、みそ、じゃがいも、にんじん、
マヨネーズ、米、えだ豆、レタス、トマト、きゅうり、
ウィンナー、塩、砂糖、ヨーグルト、スイカ、
マスカット

地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

じゃがいも、きゅうり、スイカ、トマト、にんじん

・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 (必ず記入して下さい)

たまご焼きは、体と腸を目覚めさせ、集中力と記憶力をアップさせる力があるので、授業に集中できるように入れました。
ポテトサラダ、えだ豆おにぎり、みそ汁は、腸内環境を整える力があります。夏はあついので体を冷やせる効果のあるレタスを入れました。
ヨーグルトを朝に食べると日を活動的に過ごすことができます。色とりも考えてテンションのあがる朝食にしました。