

タイトル

鳥取の栄養満点朝ごはん

献立

トマトの炊きこみごはん 白葱とあげの味噌汁 出汁巻き卵
とうふちくわとひじきの煮物 ブロッコリーと長芋のベーコン炒め 梨とヨーグルト ブルーベリージャムがけ

作り方

トマトの炊きこみごはん

- ① 米をといで、だしとめんつゆを入れる
 - ② 水をいつもの目盛りより少し少なめに入れる
 - ③ ツナ缶は油を切って入れてしめじと
ピータを取ったトマトを丸ごと1個入れて炊く。
 - ④ 炊けたらトホを潰し混ぜて蒸らしておく。
- 白葱とあげの味噌汁

- ① 白葱をフライパンで火をつけて焼き目をつける。
- ② 鍋に水を入れ、味噌汁をかける。だしを入れる
- ③ 白葱とあげを入れ、やわらかくなった味噌汁を溶かす。

出汁巻き卵

- ① 卵を割って混ぜて、だし水
うすくちょうゆ、味の素を入れ
白身を切るようにしかり混ぜる。
- ② 卵火を金網に油を引いて
何回に分けて巻く。

とうふちくわとひじきの煮物

- ① ひじきを水でもどす。
- ② にんじんとうもろこしをカットする。
- ③ だしを引いて、人参を炒め
もどしたひじきとちくわをいっしょに
炒める
- ④ 酒、しょうゆ、みりん、砂糖、だし
を入れて、炒めて汁気がなくなる
まで煮る。

ブロッコリーと長芋のベーコン炒め

- ① 長芋は流水で綺麗にブロッコリー
も切れて、レンジで1分加熱する。
- ② フライパンに油を入れて
切ったベーコンを炒める。
- ③ 長芋も入れ、焼き目がついたら
ブロッコリーも一緒に炒める。
- ④ 塩コショウと白だしを入れて
全体がくっつくまで炒める。

梨とヨーグルトブルーベリージャムがけ

- ① ヨーグルトを器に入れて
スライスした梨を乗せてブルーベ
リージャムをかける。



材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

米、トマト、しめじ、ツナ缶、うす揚げ、白葱、梨、
ヨーグルト、ブルーベリージャム、卵、とうふ、ちくわ、ひじき、
人参、ブロッコリー、長芋、ベーコン

地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

トマト、白葱、梨、ヨーグルト、ブルーベリージャム
とうふ、ちくわ、ブロッコリー、長芋

・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)

五大栄養素をバランスよく入れるように工夫しました。

トマトの炊きこみごはんはさっぱりしていて朝でもたくさん食べられていいと思いました。