

# 最優秀賞

## “まごわやさしい” もりもりプレート

福山市立新市中央中学校 3年 千葉 帆夏



### 【栄養価】

エネルギー： 836kcal      たんぱく質： 36.1 g  
脂 質： 29.2 g



鯛父さん

### 【福山産の食材】

マロン南京, こまつな, きゅうり

### 【セールスポイント】

かんたん白あえは野菜と調味料を混ぜ合わせるだけなのでかんたん!  
“まごわやさしい”が全部入っているから朝から栄養満点!!  
赤・黄・緑の食材を全部使っている!!

## Recipe (1人分)

### ◆さばめし

ごはん	200g	① 塩さばを焼く。
塩さば	1/2枚	② ごはんに、①のさばをほぐしたものを、ごま、青じそ、ゆでた枝豆、こぶ茶を入れて混ぜる。
白ごま	大さじ1/2	③ やさしくにぎる。
青じそ	1枚	
枝豆	適量	
こぶ茶	大さじ1/4	

### ◆きゅうりの酢のもの

きゅうり	1/2本	① きゅうりを輪切りにし、水気をとる。
わかめ	1g	② わかめを水でもどす。油あげをトースターで少し焼き、短冊切りにする。
油あげ	1/8枚	③ あわせ酢の中に①、②を入れて混ぜる。
あわせ酢	大さじ1	

### ◆ニラたまご焼き

にら	10g	① 卵にマヨネーズと塩を入れて混ぜる。
卵	1個	② ①に小口切りにしたにらを入れて混ぜる。
マヨネーズ	少々	③ 3回くらいにわけて流し、卵焼きを作る。
塩	少々	
油	少々	

### ◆具だくさんみそ汁

いりこだし	120ml	① いりこだしにAのかたい具材から順番に入れて煮る。
ごぼう	2cm	② みそをといて椀にそそぐ。
れんこん	1cm	③ 小口切りにしたねぎを入れる。
にんじん	1cm	
たまねぎ	1/10個	
だいこん	1cm	
しいたけ	1/2枚	
えのきたけ	1/10袋	
しめじ	1/10袋	
じゃがいも	1/5個	
マロン南京	1cm	
みそ	大さじ2/3	
ねぎ	少々	

### ◆かんたん白あえ

木綿豆腐	50g	① 豆腐をざるに入れて水切りする。
こまつな	1株	② こまつなをゆでて3cm長さに切る。
にんじん	10g	③ にんじんは小さめの拍子切り、しめじは大きいものは半分に切る。ラップをかけて電子レンジで加熱し、水気をしぼる。
しめじ	10g	④ ①をあらくつぶしてBを入れて混ぜる。
砂糖	大さじ1/3	⑤ ④に②、③の野菜を加える。
こいくちしょうゆ	大さじ1/3	
すりごま(白)	大さじ1/2	