

具たくさんライスピザで賞

かんたんおいしい野菜たっぷり朝ごはん

福山市立手城小学校 5年 江島 菜々子

【栄養価】

エネルギー： 604kcal たんぱく質： 22.7g
脂 質： 25.0g



アスパラくん

【福山産の食材】

アスパラガス, なす

【セールスポイント】

残りごはんで作れる。
ピザがフライパン1つで作れる。
野菜がたっぷりとれる。

Recipe (1人分)

◆野菜たっぷりライスピザ

ミニトマト	3個
たまねぎ	1/8個
なす	1/4本
アスパラガス	1本
ピーマン	1/2個
ベーコン	1枚
ごはん	茶碗1杯分
卵	1個
こいくちしょうゆ	少々
スライスチーズ (とろけるタイプ)	20g
A	
ケチャップ	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
おろしにんにく	少々
オリーブオイル	適量
塩	少々
こしょう	少々

- ① Aの調味料を合わせてピザソースを作っておく。
- ② 野菜とベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、②で切った具材を炒め、塩、こしょうで軽く味付けをする。
- ④ 火が通ったら、お皿にとっておく。
- ⑤ ごはん、卵、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにもう一度オリーブオイルをひき、⑤で混ぜたごはんを平らにならして入れ、中火できつね色になるまで焼き裏返す。
- ⑦ ①のピザソースをぬり、そのうえに④の具材をのせチーズをのせる。
- ⑧ フライパンにふたをし、チーズがとけるまで火を通す。

◆冬がんとオクラのスープ

冬がん	80g
オクラ	1本
えのきたけ	15g
ベーコン	1/2枚
オリーブオイル	適量
水	150ml
とりがらスープの素	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

- ① 冬がんの種とわたを取り、皮をむいて一口大の角切りにする。
- ② オクラは小口切り、えのきたけは1~2cmの長さに切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、ベーコンと①を炒める。
- ④ 冬がんに少し水を通ってきたら水ととりがらスープの素を加え、ひと煮立ちしたらえのきたけを入れる。
- ⑤ 冬がんにやわらかくなったら、オクラを入れて2~3分煮、塩、こしょうで味を調える。