

栄養満点!カラフルプレート

福山市立至誠中学校 2年 岡崎 知里



【栄養価】

エネルギー： 750kcal たんぱく質： 32.4g
脂 質： 26.1g



ばらのまち福山

イメージキャラクター「ローラ」

【福山産の食材】

米, きゅうり, ピーマン, にんじん, 梅, トマト

【セールスポイント】

野菜を竹串にさすことで, 簡単に作れて食べやすい! 見映えもいい!
前日の夕飯の残りもので, 野菜を炒めてめんつゆをかけたらオシャレなさんぴらに早変わり!
全体の色合いも, カラフルでオシャレ!

Recipe (1人分)

◆おむすび

ごはん	200g	① おむすびを3つ作る。
のり	適量	② 丸の形を整えて, 周りにのりを巻いて崩れないようにする。
A {	梅	適量
	昆布	適量
	ゆかり	適量
		Aの具は真ん中に入れて見映えよくする。

◆ピーマンとにんじんのさんぴら

ピーマン	20g	① せん切りにしたピーマンとにんじんを, 油をひいた鍋で炒める。
にんじん	20g	② 火が通ったらめんつゆで味付けする。
めんつゆ	適量	③ 最後にごまをふる。
白ごま	適量	
油	適量	

◆にらの卵焼き

にら	10g	① にらは小口切りにする。
卵	2個	② 具材をすべて混ぜる。
砂糖	小さじ1	③ フライパンに油をひき, 3回に分けて焼く。
塩	ひとつまみ	
油	適量	

◆生野菜の串ざし

かまぼこ	30g	① きゅうりはピーラーで薄く長くスライスし, ミニトマトに巻きつける。ベビーチーズは半分に分ける。
ミニトマト	25g	② かまぼこをできるだけ薄くスライスし, 薔薇の花びらのように巻いていく。
きゅうり	15g	③ ①と②を竹串にさす。
ベビーチーズ	1個	

◆飾り

ブロッコリー	30g	① ブロッコリーをゆでる。
--------	-----	---------------