

10種の野菜で満点で賞

10種の野菜を食べて朝から元気!

福山市立培遠中学校 2年 桑原 美佑

【栄養価】

エネルギー：619kcal たんぱく質：32.2g
脂 質：28.5g



ばらのまち福山

【福山産の食材】

細ねぎ, たまねぎ, きゅうり, アスパラガス

【セールスポイント】

五目オムレツは具と卵を混ぜて、平らな型に入れ、オープンで焼く方法をするので、ひっくり返すなどの手間が省け、その時間で他の作業をすることが出来る点。
野菜スティックはとても簡単にできるが、野菜を多くとれて良い点。

イメージキャラクター「ローラ」

Recipe (1人分)

◆鮭のおにぎり, 広島菜としらすのおにぎり

A	鮭フレーク	適量	① A, Bをそれぞれ混ぜ合わせる。 ② ①をおにぎりにする。
	ごはん	100g	
B	広島菜	20g	
	しらす干し	10g	
	ごはん	100g	

◆五目オムレツ

たまねぎ	30g	① たまねぎ, にんじん, しいたけをみじん切りにし, 豚ひき肉と一緒に炒める。
にんじん	10g	② 卵を割り, ほぐす。
しいたけ	5g	③ ①と②, 小口切りにしたねぎ, めんつゆ, 砂糖を入れて混ぜる。
豚ひき肉	10g	④ ③を平らな型に流し入れて, 190℃のオープンで15分焼く。
卵	1個	⑤ レタスの上に④を盛り付ける。
ねぎ	少々	
レタス	1/4枚	
めんつゆ	小さじ1	
砂糖	少々	

◆じゃがいもとベーコンのいためもの

じゃがいも	1/3個	① じゃがいもを薄く半月切りにし, フライパンで炒める。
ベーコン	10g	② ①に塩, こしょうをする。
ピーマン	1/4個	③ 短冊切りにしたベーコンを炒め, 火が通ったらせん切りにしたピーマンを入れ, さっと炒めて火を止める。
油	少々	
塩, こしょう	少々	

◆野菜スティック

きゅうり	20g	① きゅうり, にんじん, アスパラガスをスティック状に切る。
にんじん	20g	② アスパラガスとにんじんをゆでる。
アスパラガス	25g	
マヨネーズ	適量	

◆具だくさんみそ汁

はくさい	30g	① はくさいはざく切り, だいこん, にんじんはいちょう切りにする。
だいこん	30g	② 鍋にいりこ水を入れ, だしをとる。
にんじん	5g	③ だし汁にだいこんとにんじんを入れ, 火が通ったら油あげとはくさいを入れる。
油あげ	5g	④ 全て火が通ったら, みそを入れて味を調える。
ねぎ	少量	⑤ 盛り付けるとき, 小口切りにしたねぎをのせる。
みそ	適量	
だしiriこ	適量	
水	150ml	