

カラフル・レンジフルで賞

カラフルおにぎり朝ごはん

福山市立培遠中学校 2年 丹下 真吾

【栄養価】

エネルギー： 972kcal たんぱく質： 49.9g
脂 質： 49.6g



くわいくん

【福山産の食材】

トマト、ピーマン、きゅうり、レタス、しらす干し、ほうれんそう

【セールスポイント】

電子レンジを使うと早くできる。



Recipe (1人分)

◆カラフルおにぎり

きゅうり	30g	① きゅうりは輪切りにし、塩（分量外）でもみ、水でさっと洗いよくしぼっておく。
パプリカ（赤）	15g	② パプリカは小さく切り、電子レンジで1分加熱する。
パプリカ（黄）	15g	③ しらす干しも電子レンジで1分加熱する。
しらす干し	15g	④ フライパンに②と③を入れて炒め、しょうゆで味を調える。
こいくちしょうゆ	5ml	⑤ ごはんに①、④、ごま、塩を入れ、混ぜておにぎりにする。
白ごま	30g	
塩	少々	
ごはん	160g	

◆ほうれんそうのチーズオムレツ

ほうれんそう	20g	① ほうれんそうはゆでて、小さく切る。チーズは1cm角に切る。
プロセスチーズ	15g	② 溶き卵、①、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。
卵	2個	③ フライパンにバターを入れて、②を流し入れて焼く。
バター	5g	④ フライパンにオリーブオイルをひき、しめじを炒める。塩、こしょうで味付けし、オムレツのうえに盛り付ける。
牛乳	15ml	
塩	少々	
こしょう	少々	
しめじ	30g	
オリーブオイル	適量	

◆野菜サラダ

レタス	20g	① レタス、きゅうり、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
きゅうり	20g	② かぼちゃは細切りにし、電子レンジで1分加熱する。しらす干しも電子レンジで1分加熱する。
ミニトマト	30g	③ ①、②、Aを混ぜ合わせて盛り付ける。
かぼちゃ	20g	
しらす干し	20g	
A {	すりごま（白）	10g
	ごま油	少々
	酢	10ml
	こいくちしょうゆ	10ml
	かつおぶし	少々
粉チーズ	少々	

