

勝負のしょうがご飯で賞

猛暑に負けないさっぱり朝ご飯

福山市立鳳中学校 1年 赤堀 超紀



【栄養価】

エネルギー： 883kcal たんぱく質： 37.6g
脂 質： 39.5g



ふくっぴー

【福山産の食材】

しょうが、トマト、ねぎ

【セールスポイント】

今年は、とにかく暑く食欲が落ちぎみだったので、さっぱりしたメニューを考えました。豚汁の具材は、薄めに切り、時短をはかりました。

Recipe (1人分)

◆しょうがご飯

しょうが	1/4かけ	①	しょうがの皮をむいてせん切りにする。	
米	90g	②	油あげは、小さく切る。	
油あげ	1/3枚弱	③	といだ米に①、②、Aを入れ、分量のごはんを炊くときの目盛りまで水を入れる。軽く混ぜ合わせ炊く。	
A	こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱	④	茶碗に盛り付け、ごましおをふる。
	酒	小さじ1弱		
	顆粒だし	大さじ1/4		
	ごましお	少々		

◆豚汁

豚ばら肉	40g	①	豚肉はひと口大に切り、だいこん、にんじん、ごぼうはいちよう切りにし、こんにゃくは色紙切りにする。ねぎは小口切りにしておく。
だいこん	2cm	②	鍋にごま油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わったらこんにゃくを加えて炒め、さらにだいこん、にんじん、ごぼうを入れ炒める。
にんじん	1/8本	③	②に水と顆粒だし（半量）を入れ、煮立ったらあくをとる。
ごぼう	1/4本	④	みそ（半量）を入れ、7～8分中火で煮る。
こんにゃく	1/8枚	⑤	③に残りの顆粒だしとみそを入れる。
ねぎ	適量		⑤ 椀にそそぎ、ねぎをちらす。
水	250ml		
みそ	大さじ1		
顆粒だし	2g		
ごま油	小さじ1		

◆ねぎ入りだし巻き卵

卵	1個	①	ボウルに油以外の材料を入れ、混ぜる。
ねぎ	適量	②	卵焼き用のフライパンに油をひき、①を流し入れ焼く。
水	大さじ1/4		
顆粒だし	少々		
砂糖	少々		
油	少々		

◆鮭のさっぱり焼き

塩鮭	1切れ	①	塩鮭に小麦粉をまぶす。
ごま油	大さじ1	②	フライパンにごま油をひき、①を両面焼く。
ポン酢	適量	③	ポン酢をかける。
小麦粉	適量		

◆サラダ

ミニトマト	2個	①	レタスは食べやすい大きさにちぎる。
レタス	1枚	②	皿にレタスを盛り付け、ミニトマトを添える。
塩	少々	③	塩をふる。