

# リメイク朝ごはん

福山市立松永中学校 1年 豊田 彩乃



## 【栄養価】

エネルギー： 694kcal      たんぱく質： 24.9g  
脂 質： 33.3g



柿ちゃん

### 【福山産の食材】

じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり

### 【セールスポイント】

きのうの夜のごはんをリメイクして作りました。

ハンバーグをミートボールにしたり、粉ふきいもをポテトサラダにしたり、にんじんのグラッセをおにぎりの飾りに使いました。

## Recipe (1人分)

### ◆おにぎり

|           |      |
|-----------|------|
| ごはん       | 80g  |
| のり        | 2枚   |
| たらこ       | 1/2腹 |
| にんじんのグラッセ | 適量   |

- ① おにぎりをパンダの形になるように、顔用1つ（たらこ入り）、耳用2つにぎり、のりを耳用のおにぎりに巻きつけ、のりで目、鼻、口を作り、顔用のおにぎりにバランスよくつけていく。
- ② 前日の残りのにんじんのグラッセを丸く切り、ほっぺたにつける。

### ◆ミートボール

|   |          |     |
|---|----------|-----|
| A | あいびき肉    | 30g |
|   | たまねぎ     | 5g  |
|   | 卵        | 少々  |
|   | パン粉      | 5g  |
|   | 牛乳       | 適量  |
| B | 塩、こしょう   | 少々  |
|   | こいくちしょうゆ | 適量  |
|   | ごま油      | 適量  |
|   | ケチャップ    | 適量  |
|   | ウスターソース  | 適量  |
|   | 砂糖       | 適量  |

- ① 前日のハンバーグのたねAを丸くし、ハンバーグと同じようにごま油で焼く。
- ② Bを合わせて①にかける。

### ◆きゅうりのあさづけ

|      |      |   |                |
|------|------|---|----------------|
| きゅうり | 1/4本 | ① | きゅうりを斜めに切り、砂糖と |
| 砂糖、塩 | 適量   |   | 塩でもみ、一晩ねかせろ。   |

### ◆ポテトサラダ

|       |       |
|-------|-------|
| 粉ふきいも | 2個    |
| 塩     | 少々    |
| マヨネーズ | 適量    |
| きゅうり  | 輪切り5枚 |
| コーン   | 10粒   |

- ① 前日の粉ふきいもを、塩、マヨネーズ、きゅうり、コーンで食べる。

### ◆きんぴらゴボウ

|   |          |     |
|---|----------|-----|
| C | ごぼう      | 30g |
|   | にんじん     | 10g |
|   | しいたけ     | 10g |
|   | ちくわ      | 10g |
|   | ごま油      | 少々  |
|   | 砂糖       | 適量  |
|   | こいくちしょうゆ | 適量  |
|   | 酒        | 適量  |
|   | みりん      | 適量  |
|   | 白ごま      | 適量  |

- ① ごぼう、にんじん、しいたけ、ちくわを食べやすい大きさのせん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒める。Cで味付けし、最後にごまをふる。

### ◆たまごやき

|      |      |
|------|------|
| 卵    | 1/2個 |
| 砂糖   | 1g   |
| ベーコン | 1枚   |
| 油    | 少々   |

- ① 卵と砂糖を合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、①を焼いていく。途中でベーコンを入れ、巻いていく。