

# カルシウムいっぱいふりかけま賞

## カルシウムいっぱい朝ごはん

広島県立福山誠之館高等学校 1年 加藤 遼

### 【栄養価】

エネルギー： 799kcal      たんぱく質： 28.2g  
脂 質： 35.5g



福山市環境イメージキャラクター

くわいちゃん

### 【福山産の食材】

ちりめんじゃこ、こまつな

### 【セールスポイント】

手作りふりかけを使うことで、カルシウムたっぷりのおにぎりをすぐ作ることができる。

## Recipe (1人分)

### ◆手作りふりかけ おにぎり

ちりめんじゃこ	10g
かつおぶし	4g
白ごま	小さじ1
青のり	小さじ1
みりん	小さじ1/2
A こいくちしょうゆ	小さじ1/2
水	大さじ1
ごはん	200g
味付けのり	1枚

- ① フライパンでちりめんじゃこ、かつおぶし、ごまを炒め、Aで調味する。
- ② ①に青のりをちらす。
- ③ ②のふりかけをごはんに混ぜて、おにぎりを作る。
- ④ ③を器に盛り付け、味付けのりを添える。

### ◆オープンオムレツ

卵	1個
牛乳	20ml
こまつな	15g
たまねぎ	1/5個
ベーコン	1枚
スライスチーズ (とろけるタイプ)	15g
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたたまねぎを炒め、冷ます。
- ② こまつなはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ ③に①、②、チーズを入れ混ぜる。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、④を流し入れ、中火で3分、ふたをして弱火で表面に火が通るまで焼く。

### ◆野菜サラダ

レタス	20g
きゅうり	1/4本
ミニトマト	1個
キャベツ	40g
ブロッコリースプラウト	少々
パプリカ	少々

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切り、キャベツはせん切りにする。
- ② ブロッコリースプラウトは根を切り落とし、食べやすい長さに切り、パプリカは薄くスライスする。
- ③ ①、②の野菜を、きれいに盛り付ける。

## ふくやま生まれ

福山市の地産地消推進のシンボルマークです。

福山市内産の農林水産物や原材料を使用した加工食品に表示されています。

