

# 最優秀賞

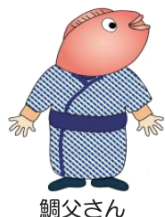
## おじいちゃんの自家製夏野菜たっぷり朝ごはん

福山市立松永中学校 1年 小畑 里亜菜



### 【栄養価】

エネルギー： 686kcal      たんぱく質： 27.7g  
脂 質： 26.8g



鯛父さん

### 【福山産の食材】

きゅうり、ミニトマト、パプリカ、オクラ、なす、しらす干し

### 【セールスポイント】

野菜づくりが上手なおじいちゃんからもらった夏野菜をたくさん使った。  
さけとウィンナーを時短のため一つのフライパンで同時に焼いた。  
きゅうりとパプリカは、前の日に作って、冷蔵庫で冷やし時短！（味もしっかりなじむ。）  
野菜はレンジを使って時短。

## Recipe (1人分)

### ◆くちパクおにぎり

ごはん	180g	①	Aを混ぜ合わせる。	
のり	3枚	②	フライパンに油をひきAを焼き、好きな形に切る。	
さけ	40g	③	フライパンに油をひき、さけを両面焼く。	
ウィンナー	10g	④	ウィンナーに切れ目を入れ焼く。	
A {	卵	20g	⑤	ごはんを3等分に分け、丸いおにぎりを作る。
	塩	ひとつまみ	⑥	ラップのうえにのりをのせ、⑤をのせたら、にぎる。同様に2つにぎる。
	砂糖	小さじ1/3	⑦	しばらくおいて、のりがなじんだら、真ん中に切れ目を入れる。
	牛乳	小さじ1	⑧	切れ目を開いて、レタスをはさんだら、②、③、④をそれぞれはさむ。
油	小さじ1/2	⑨	ミニトマトはそえる。	
レタス	1枚			
ミニトマト	2個			

### ◆オクラのチーズのり巻き

ゆでオクラ	40g	①	のりにチーズをのせ、そのうえにオクラをおき、手前から巻いていく。
スライスチーズ	10g	②	巻き終わりをしたにして、3分ほどおいてなじませる。
のり	1枚	③	食べやすい大きさに切る。

### ◆きゅうりとじゃこの酢の物

きゅうり	20g	①	きゅうりを輪切りにし、塩をふって、5分くらいおく。
しらす干し	3g	②	きゅうりの水分をしぼる。
塩	少々	③	きゅうりとしらす干しとBを和える。
B {	砂糖	小さじ1/4	
	酢	小さじ1/4	

### ◆パプリカの塩昆布和え

赤パプリカ	20g	①	パプリカを縦2cm幅の細切りにする。	
黄パプリカ	20g	②	耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで約3分加熱する。	
C {	塩昆布	1g	③	パプリカとCを混ぜ合わせる。
	ごま油	2g	④	冷蔵庫で冷やす。
	白ごま	小さじ1/2		

### ◆なすのごまポンかけ

なす	40g	①	なすを縦半分になり、5mmの厚さで斜めに切る。	
ねぎ	ひとつまみ	②	お皿に並べ、ラップをかけて、電子レンジ500wで約4分加熱する。	
D {	白ごま	小さじ1/2	③	なすにDをよく混ぜたものをかけ、ねぎをちらす。
	ごま油	小さじ1		
	ぼん酢しょうゆ	大さじ1		