

# FishでGo!朝はやっぱり魚で賞

## 簡単にできて、とてもおいしい朝ごはんプレート

福山市立引野小学校 6年 堀田 絢音

### 【栄養価】

エネルギー： 552kcal      たんぱく質： 30.2g  
脂 質： 15.4g



アスパラくん

### 【福山産の食材】

こまつな、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、じゃがいも

### 【セールスポイント】

トマトが苦手だった私がトマトを食べられるようになったきっかけの1品「ミニトマトのマリネ」。おにぎりは、私が好きな「枝豆」と「しらす」を入れました。たんぱく質もカルシウムも一緒にとれるおにぎりです。スコップコロッケは、成形しない・あげない・低カロリーなのにめっちゃおいしいです。

## Recipe (1人分)

### ◆おにぎり

ごはん	120g
枝豆	12粒
しらす干し	5g
大葉	小さめ1枚
白ごま	小さじ1/2

- ① ごはん、枝豆、しらす干し、大葉、ごまを混ぜる。
- ② おにぎりを作る。

### ◆スコップコロッケ

じゃがいも	30g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
あいびき肉	10g
塩	適量
こしょう	適量
ナツメグ	適量
豆乳(無調整タイプ)	適量
A { パン粉	大さじ1弱
オリーブオイル	小さじ1/2

- ① じゃがいもをラップに包んで、電子レンジで加熱しつぶす。塩こしょうをする。
- ② たまねぎとにんじんをみじん切りにし、フライパンであいびき肉と一緒に炒め、塩こしょうとナツメグを加え余分な油をふきとる。
- ③ ②のあら熱がとれたら①と②を混ぜ合わせ、豆乳を加える。(たねの固さと味を調整する。)
- ④ Aを混ぜて電子レンジで1分程度、パン粉が少し色づくくらいまで加熱する。
- ⑤ ③をココットに入れて、うえに④をかけ、トースターで3~5分パン粉がきつね色になるまで加熱する。

### ◆魚の塩こうじ焼き

赤魚	1切れ
塩こうじ	小さじ1

- ① 赤魚の表面に塩こうじをぬり、ラップで包み一晩おく。
- ② グリルでこげないように注意しながら焼く。

### ◆めかぶり卵焼き

卵	1/2個
味つきめかぶ(かつお風味)	17g
オリーブオイル	少々

- ① 卵と味つきめかぶを混ぜる。  
※味つきめかぶは、酢が入っていない物を使う。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、卵焼きを作る。

### ◆豆乳野菜スープ

しめじ	20g
B { にんじん	5g
こまつな	10g
だいこん	20g
みそ	小さじ1
豆乳(無調整タイプ)	50ml
コンソメ	小さじ1/4
水	100ml

- ① しめじを小房に分ける。Bは食べやすい大きさに切る。
- ② なべに水、コンソメ、①を入れて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れる。
- ④ ③に豆乳を入れる。  
※豆乳が分離してしまうので再加熱に注意する。

### ◆ミニトマトのマリネ

ミニトマト	2個
はちみつ	小さじ3/4
酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2

- ① ミニトマトを好きな大きさに切る。
- ② はちみつと酢を混ぜて、オリーブオイルを加えて、さらに混ぜる。
- ③ ②に①を入れて、冷蔵庫で2時間以上冷やす。