

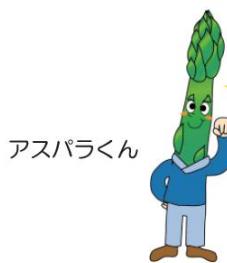
FishでGo!朝はやっぱり魚で賞

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 純音

【栄養価】

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



【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

【セルルスポイント】

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 |

◆スコップコロッケ

| | | |
|-------|-----|--|
| じゃがいも | 30g | 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。 |
| たまねぎ | 10g | ② たまねぎとにんじんをみじん切りにし、フライパンで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。 |
| にんじん | 5g | 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。) |
| あいびき肉 | 10g | 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。 |
| 塩 | 適量 | 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 | ① 赤魚の表面に塩こうじをぬり、ラップで包み一晩おく。 |
| 塩こうじ | 小さじ1 | ② グリルでこげないように注意しながら焼く。 |

◆めかぶ入り卵焼き

| | | |
|---------------|------|--|
| 卵 | 1/2個 | ① 卵と味つきめかぶを混ぜる。 ※味つきめかぶは、酢が入ってない物を使う。 |
| 味つきめかぶ（かつお風味） | 17g | 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 | ① しめじを小房に分ける。Bは食べやすい大きさに切る。 |
| B にんじん こまつな だいこん | 5g 10g 20g | 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。 |
| 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 | |

◆ミニトマトのマリネ

| | | |
|-------|--------|----------------------------------|
| ミニトマト | 2個 | ① ミニトマトを好きな大きさに切る。 |
| はちみつ | 小さじ3/4 | ② はちみつと酢を混せて、オリーブオイルを加えて、さらに混ぜる。 |
| 酢 | 小さじ1 | ③ ②に①を入れて、冷蔵庫で2時間以上冷やす。 |