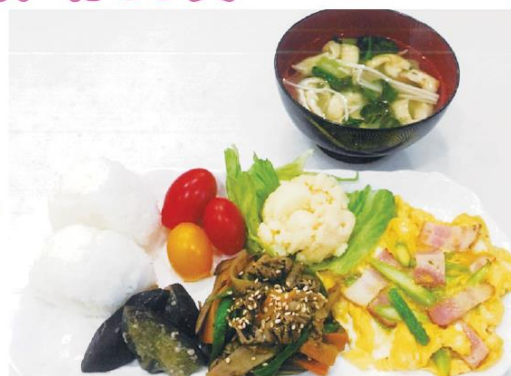


元気MORIMORI朝ごはん

福山市立深津小学校 6年 実森 有花



【栄養価】

エネルギー： 811kcal たんぱく質： 25.4g
脂 質： 42.4g



【福山産の食材】

アスパラガス、なす、ミニトマト

【セールスポイント】

「野菜たっぷり！きんぴらごぼう」は、夕飯の残りを利用した。

主菜の「アスパラガスの卵とじ」の他に小鉢を3品作った。

野菜を240g使った。緑黄色野菜を5種類使った。

Recipe (1人分)

◆塩おにぎり

ごはん	130g	①	ごはん塩をふり、三角おにぎりを2つ作る。
塩	0.1g		

◆野菜たっぷり！きんぴらごぼう

ごぼう	30g	①	野菜を太めのせん切りにする。
牛肉	15g	②	牛肉は一口大に切る。
にんじん	10g	③	フライパンに油をひき、ごぼうとにんじんを炒める。
エリンギ	5g	④	③の火が通ったら、牛肉を炒める。残りの野菜も炒め、Aを加える。
ピーマン	3g	⑤	お皿に④を盛りつけ、白ごまをふる。
油	3g		
A	しょうゆ(こいくち)	3g	
	酒	3g	
	みりん	3g	
	砂糖	1.5g	
白ごま	0.2g		

◆アスパラガスの卵とじ

アスパラガス	13g	①	アスパラガスをななめに薄く切る。
ベーコン	12g	②	ベーコンを2cm幅に切る。
卵	55g	③	卵と牛乳を混ぜる。
牛乳	5g	④	フライパンにオリーブオイルをひき、①を炒める。
オリーブオイル	4g	⑤	④に②を加え炒め、③を加え全体をとじる。

◆タラモサラダ

じゃがいも	50g	①	じゃがいもの皮をむき、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し軽くつぶす。
明太子	15g	②	明太子はうす皮を取り除き、マヨネーズと混ぜておく。
マヨネーズ	15g	③	①を②で和える。
ミニトマト	44g	④	レタスのうえに③を盛りつけ、ミニトマトをそえる。
レタス	10g		

◆なすのみそ汁

なす	50g	①	なすをらん切りにする。
みそ	5g	②	フライパンに油をひき、①を炒め、だし汁としょうゆを入れる。
しょうゆ(こいくち)	1g	③	水分が少なくなったらみそを入れる。
だし汁	50ml		
油	3g		

◆みそ汁

こまつな	15g	①	こまつなを2cm幅、油あげを短冊切り、えのきたけはふさにわける。
えのきたけ	10g	②	だし汁に①を入れる。
油あげ	10g	③	野菜に火が通ったらみそを入れる。
みそ	10g		
だし汁	180ml		