

ネバネバカラフルで賞

夏野菜たっぷり納豆丼・みそ玉簡単みそしる

福山市立深津小学校 6年 楠 心花



【栄養価】

エネルギー： 495kcal たんぱく質： 21.5g
脂 質： 9.1g



はらのまち福山

イメージキャラクター「ローラ」

【福山産の食材】

パプリカ、きゅうり、ねぎ、トマト、オクラ、すいか、ブルーベリー

【セールスポイント】

ほとんど火を使うことがない。

夏野菜でいろどりがキレイ。パプリカときゅうりの角切りがポリポリ美味しい！

みそ玉はお湯をわかすだけだから、手間がかからない。

Recipe (1人分)

◆夏野菜たっぷり納豆丼

きゅうり	1/2 本	① きゅうり、パプリカ、トマトを5mmくらいの角切りにする。
黄パプリカ	小 1/2 個	② オクラを軽く塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
レタス	2枚	③ レタスと大葉はせん切りにする。
オクラ	1本	④ 丼ぶりにごはんをいれ、刻みのりを全体にかける。
大葉	2枚	⑤ ④に①、②とレタスをのせる。
トマト	小 1 個	⑥ ⑤の真ん中に、よく混ぜた納豆をのせて、かつお節と大葉をのせる。
ゆで卵	1/2 個	⑦ ゆで卵をのせて、全体にしょうゆをまわしかける。
ごはん	150g	
刻みのり	少々	
納豆	1パック	
かつお節	3g	
しょうゆ (こいくち)	適量	

◆みそ玉簡単みそしる

みそ	大さじ1	① みそと顆粒だしを混ぜ合わせ丸めて、みそ玉を作る。
顆粒だし	少々	② おわんに①とAを入れて、ふっとうしたお湯を注ぐ。
カットねぎ	ひとつまみ	③ カットねぎを入れ、軽くかきまぜる。
A {	ゆでしめじ	少々
	ゆでかぼちゃ	少々
	スライスたまねぎ	少々

◆デザート

すいか	1切れ
ブルーベリー	8粒

ふくやまSUN

ふくやまブランド農産物のシンボルマークです。福山市内の生産者団体等が生産、出荷する農産物で、現在野菜12品目、果物8品目のあわせて20品目が認定されています。

