

# 野菜たっぷり福山の朝で賞

## 野菜たっぷり福山プレート

福山市立培遠中学校 3年 栗田 真実



### 【栄養価】

エネルギー： 804kcal      たんぱく質： 33.7g  
脂 質： 35.8g



くわいくん

### 【福山産の食材】

こまつな、みずな、たまねぎ、しょうが、なす、金時にんじん、ぶどう、キウイフルーツ

### 【セールスポイント】

フライパンや電子レンジなどをつかえば、かんたんにできる。にんじんやたまねぎは、レンジで火を通して、あえる。レンジとフライパンだけでかんたんに作れる朝食です！

## Recipe (1人分)

### ◆ごはん

ごはん 150g

### ◆なすとひき肉のマヨいため

なす	半本	①	フライパンに油をひいて加熱し、豚ひき肉を入れ、ほどほどに色が変わるまで炒める。
豚ひき肉	50g	②	①に小さめに切ったなすを入れ、なじむように炒める。
ねぎ	少々	③	ふたをして、なすがしんなりしたら、マヨネーズを入れて炒め、盛りつけた後、ねぎをおく。
マヨネーズ	適量		
油	少々		

### ◆目玉焼き

卵	1個	①	フライパンに油をひいて加熱し、卵を割り入れ加熱し、水を入れてふたをする。
水	適量	②	好きなソースをかける。
油	少々		
好きなソース	適量		

### ◆こまつなのゴマあえ

こまつな	50g	①	こまつなを適当な大きさに切り、耐熱皿に入れ、火が通るまで電子レンジで加熱する。
白ごま	適量	②	①を水にさらし、水をきる。
ぼん酢しょうゆ	適量	③	皿に盛りつけ、白ごまをすり、ぼん酢しょうゆをかける。

### ◆にんじん&たまねぎのシリンシ

金時にんじん	40g	①	金時にんじんとたまねぎを細切りにする。
たまねぎ	中半個	②	①が少しやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
A { 酢 ごま油 はちみつ	適量	③	加熱後、水にさらして冷やす。
	適量	④	③にAをかけて盛りつける。
	適量		

### ◆みずな&ねぎしょうがにんじんみそ汁

みずな	50g	①	金時にんじんを細切りにする。
ねぎ	10g	②	水を沸騰させ、①を入れ少し煮る。
金時にんじん	20g	③	細切りにした油あげとみそを入れる。
しょうが	少々	④	ザク切りにしたみずなを入れ、火が通ったら、しょうがをすって入れる。
みそ	適量	⑤	盛りつける時に、切ったねぎを入れる。
水	150ml		
油あげ	半枚		

### ◆フルーツヨーグルト

キウイフルーツ	適量	①	ヨーグルトをお皿に入れ、皮をむいたぶどうとキウイフルーツをのせる。
ぶどう	2粒		
ヨーグルト	適量		