

# わが家の畑でおいしんで賞

## 簡単・おいしいワンプレートメニュー

福山市立誠之中学校 1年 檀上 咲希



### 【栄養価】

エネルギー： 861kcal      たんぱく質： 38.0g  
脂 質： 39.3g



ふくっぴー

### 【福山産の食材】

にんじん、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン、レモン、ぶどう  
【セールスポイント】

食パン1枚で多くの栄養素がとれる。

スープは家庭菜園で取れた野菜をまとめて食べることができる。

## Recipe (1人分)

### ◆トースト

食パン (5枚切り)	1枚	① 食パンの耳を残して中をくり抜く。
卵	1個	② フライパンに耳をおく。
A スライスチーズ	1枚	③ ②の中にAを入れる。
ちりめんじゃこ	大さじ1	④ 食パンの中身をのせて焼く。
白ごま	小さじ1	⑤ 野菜スープで使うまいたけも一緒に焼いておく。
のり	2枚	

### ◆野菜スープ

B にんじん	3cm	① Bを電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
たまねぎ	1/4個	② 牛乳を加えてブレンダーで混ぜる。
じゃがいも	1/2個	③ 鍋へ入れてCで味つけをする。
かぼちゃ	5cm	④ トースト⑤で焼いたまいたけをトッピングする。
牛乳	150ml	
C コンソメ	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	少々	
バター	小さじ1	
まいたけ	少量	

### ◆コールドロー

D ロースハム	2枚	① キャベツをせん切りにし、塩をふり10分おき、キャベツをしぼる。
キャベツ	2枚	② ロースハムを短冊切りにする。
塩	少々	③ Dと①, ②, コーンを合わせる。
コーン	大さじ1	④ 塩こしょうで味を調える。
D マヨネーズ	大さじ1	⑤ ミニトマトときゅうりをそえる。
レモン	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
ミニトマト	1個	
きゅうり	3枚	

### ◆フルーツヨーグルト

ヨーグルト	70g	① ヨーグルトをお皿に入れ、皮をむいたぶどうのをせる。
ぶどう	3粒	

### ◆レモン水

レモン	1枚	① レモンを水の中に入れる。
水	コップ1杯	

