

朝から巻きまきで賞

野菜たっぷりヘルシー朝ごはん

広島県立福山誠之館高等学校 1年 坂本 唯菜

【栄養価】

エネルギー： 975kcal たんぱく質： 55.0g
脂 質： 39.1g



柿ちゃん

【福山産の食材】

レモン、ミニトマト

【セールスポイント】

料理に手間がかからない。
野菜中心なので作るのに時間がかからない。

Recipe (1人分)

◆枝豆入りおにぎりにぎ

ごはん	茶わん1杯分	①	ごはんにゆでた枝豆と刻みのりを入れて混ぜこむ。
枝豆	15個	②	手を水で少ししめらせ、塩をつけてにぎる。
塩	少々		
刻みのり	適量		

◆えびとブロッコリーの卵焼き

卵	2個	①	卵をわって塩としょうゆを加えてまぜる。
塩	少々	②	えびとゆでたブロッコリーを5mm位に切って、①に入れる。
しょうゆ(こいくち)	小さじ1	③	②を軽くまぜて、卵焼きの焼き方でふんわりと焼く。
えび	5個		
ブロッコリー	40g		

◆豚肉ロールレタス

豚肉(うす切り)	6枚	①	レタスをゆでる。
レタス	100g	②	豚肉を焼いて油をキッチンペーパーでとる。
マヨネーズ	適量	③	レタスのうえに②を置いて、そこにマヨネーズをかける。
ミニトマト	2個	④	③を巻く。
		⑤	ミニトマトをそえる。

◆ほうれん草のおひたし

ほうれん草	1つかみ分	①	ほうれん草を塩でゆでる。
塩	少々	②	①を水で洗ってさましたら、かつお節としょうゆをかける。
しょうゆ(こいくち)	適量		
かつお節	適量		

◆レモンゼリー

レモン	2個	①	レモンの果汁をしぼる。
はちみつ	大さじ1	②	①を沸騰直前まで温めてゼラチン、はちみつ、砂糖を入れる。
ゼラチン	1袋	③	②を1分ほどゆっくり混ぜて、型に入れる。
砂糖	大さじ1	④	固まるまで冷蔵庫で冷やす。

ふくやま生まれ



福山市の地産地消推進のシンボルマークです。

福山市内産の農林水産物や原材料を使用した加工食品
に表示されています。