



ばん りりあ  
坂 梨々愛 さん (旭中学校)

## 「栄養満てん

### カラフル朝ごはん！」



#### PRポイント

1つの料理になるべく多くの具材を使い、栄養がたくさん取れるように心がけました。

おにぎりのサイズを小さくして色々な種類のおにぎりを食べられるように工夫しました。

#### 材料 (2人分)

##### A おにぎり

- 梅おかかあえ
  - ・ごはん 茶わんに軽く1杯
  - ・うめ 2個
  - ・かつおぶし 2g
- ツナマヨじょうゆあえ
  - ・ごはん 茶わんに軽く1杯
  - ・ツナ缶 1/2缶 (35g)
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・マヨネーズ 小さじ1
- ごましおあえおぼろ昆布巻き
  - ・ごはん 茶わんに軽く1杯
  - ・ごましお 適量
  - ・おぼろ昆布 おにぎり一巻分

##### B たまごやき

- ・たまご 2個
- ・にんじん 1/4本
- ・小松菜 1/2束
- ・白だし 小さじ1
- ・サラダ油 適量

- ・みそ 大さじ2

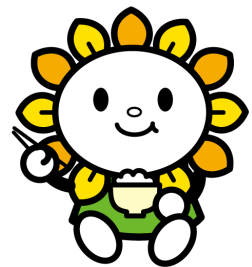
- ・だし汁 400ml

##### D デザート

- ・柿 1/4個
- ・りんご 1/4個

##### C みそ汁

- ・にんじん 1/4本
- ・小松菜 1束
- ・ねぎ 1/2本
- ・とうふ 1/4丁
- ・えのき 1/5袋



#### 作り方

##### A おにぎり

- ① ごはんにそれぞれの具材を混ぜて、おにぎりをつくる。
- ② のり、またはおぼろ昆布を巻く。

- ② なべにだし汁とにんじんを入れて、火にかける。

- ③ 沸騰したら他の具材をなべに入れて煮る。

- ④ みそを溶かす。

##### B たまごやき

- ① にんじんと小松菜を細かく刻む。
- ② たまご2個を割りほぐす。
- ③ ②に①と白だしを加える。
- ④ サラダ油をフライパンにひき、③を焼く。
- ⑤ たまごやきを食べやすい大きさに切る。

##### D デザート

- ① 柿を切って皮をむく。
- ② りんごを切って皮をむく。
- ③ ①と②をうつわに盛る。

##### C みそ汁

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。

#### 審査員コメント

- ・食べやすいサイズのおにぎりの具材をくふうしてあるところが良いです。
- ・見た目も良く、バランスの良いメニューになっています。