



三宅 玲司 さん (西中学校)

2品で完結！ 焼き焼き朝ごはん！！

PRポイント

彩りが食欲をそそるだけでなく、作りやすくて、この2品でほぼ全ての栄養素を摂取することができます。また、ポトフに「もち」という意外な組み合わせが、僕自慢の一工夫です。



材料

A 焼きポトフ雑煮 (1人分)

- ・もち 1個
 - ・キャベツ 1/8個
 - ・ブロッコリー 1/8本
 - ・玉ねぎ 1/4個
 - ・人参 1/4本
 - ・じゃがいも 1/2個
 - ・にんにく 1片
 - ・ウインナー 1本
 - ・ベーコン 50g
 - ・その他
(しめじ・まいたけなどお好みで)
- ・水 200cc
 - ・コンソメ 小さじ1
 - ・オリーブオイル 適量
 - ・黒胡椒 適量
 - ・塩 ひとつまみ

B 焼きバナナヨーグルト (1人分)

- ・バナナ 1本
- ・ヨーグルト 50g
- ・ブルーベリー 適量
- ・チョコレートソース 適量



作り方

A 焼きポトフ雑煮

- ①キャベツは芯ごと1/8、ブロッコリーは小房に、玉ねぎは付け根を残して1/4、人参は皮付きのまま1/4、じゃがいもも皮付きで1/2、ベーコンは1cm幅に切る(お好みのサイズでOK)。にんにくは皮をむく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、じゃがいも、ウインナー、ベーコンを強めの中火で焼き色をつける。
- ③フライパンに、水、コンソメ、塩を加え、強火で沸騰させ、沸騰したら弱火にし、フタをして、30分煮込む。
- ④ポトフを煮込んでいる間に、焼きバナナヨーグルトを作る。また、トースターでもちに焼き色を付けておく。
- ⑤煮込み終わったら、味見をして塩加減を調整し、皿に盛る。最後に焼いたもちをのせ、黒胡椒をかけたら完成！

B 焼きバナナヨーグルト

- ①トースターにアルミホイルを敷き、バナナを皮ごとのせる。
- ②片面5分焼き、ひっくり返して、もう片面も5分焼く。
- ③皮をむいて皿にのせ、ヨーグルト、ブルーベリー、チョコレートソースをかけたら完成。

審査員コメント

- ・野菜を大きめにたっぷりと、ウインナーやベーコン、おもちと合わせた焼きポトフ雑煮は、斬新で作りやすい！
- ・2品でもボリュームがあり、朝、食べやすい味付けになっている。