



林 晃希 さん (東中学校)

朝からガッツリいろどり朝食

PRポイント

冷蔵庫にある野菜を生野菜と加熱した野菜に使い分け、手軽に使えるひき肉で朝からガッツリボリュームがあり、元気になる朝食です。また、卵はどんぶりに黄身を、スープには白身を使い、無駄なく使い切ることができます。



材料

A 焼肉そぼろサラダ丼 (4人分)

- ・米 2合
- ・キャベツ 100g
- ・人参 30g
- ・パプリカ 20g
- ・レタス 1~2枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・牛豚合挽きミンチ 120g
- ・卵(黄身) 4個(1人1個)
- ・サラダ油 適量
- ・焼肉のたれ 適量
- ・塩、コショウ 少々

B カラフル中華スープ (4人分)

- ・水 1000ml
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ブロッコリー 50g
- ・人参 30g
- ・ねぎ 適量
- ・えのき茸 50g
- ・豆腐 1/4丁
- ・卵(白身: Aの残り)
- ・中華スープの素 大さじ1
- ・塩、コショウ 少々
- ・ごま油 少々

C はちみつきなこのナッツヨーグルト

- ・ヨーグルト
- ・ミックスナッツ 適量 (アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツなど)
- ・はちみつ 適量
- ・きなこ 適量
- ・お好きなフルーツ 適量 (バナナなど)

D 飲み物

牛乳

作り方

A 焼肉そぼろサラダ丼

- ①米2合を炊く。
- ②キャベツ、人参、パプリカを千切りにし、レタスをひと口大の大きさにちぎり、軽く混ぜ合わせておく。
- ③玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにサラダ油をひいて、火が通るまで炒める。
- ④ミンチを加えて炒め、塩、コショウを入れる。火が通ったら焼肉のたれをフライパン全体にいきわたるように入れ、火を消す。
- ⑤ご飯の上に、②の野菜を彩り良く盛り、真ん中に④の焼肉そぼろを盛り付ける。その中央にくぼみをつけ、卵の黄身をのせて完成! (生卵が苦手な方は、温泉卵や目玉焼きなどお好みのものをのせてください。)

B カラフル中華スープ

- ①水を沸騰させ、薄切りにした玉ねぎと千切りにした人参、半分の長さに切ったえのき茸、角切りにした豆腐を入れる。

- ②①に中華スープの素と塩、コショウを入れ、野菜が煮えたら火を止める。
- ③食べる直前に、②にひと口大のブロッコリーを入れて火を通し、仕上げに卵の白身を回し入れ、刻んだねぎとごま油を入れ、火を止めて完成!

C はちみつきなこのナッツヨーグルト

- ①ヨーグルトにミックスナッツをのせる。バナナなどのお好みのフルーツも切ったのせる。
- ②①にきなこをふりかけ、その上にはちみつをかける。



審査員コメント

- ・生野菜と温野菜がたっぷり摂れるメニューで、肉、卵、乳製品、大豆製品とたんぱく質もたっぷり、バランスがよい!
- ・どんぶりにすることで、忙しい朝でも食べやすい。