



内ヶ島 彩香 さん（旭中学校）
栄 養 満 点 4 色 丼 ！



審査員コメント

- ・使用している食品数が多い。
- ・海藻類を取り入れているところがよい。
- ・どの食材も手に入りやすい。
- ・長芋は生で使用でき、時短となる。



PRポイント

この栄養満点4色丼は彩りがあり、野菜がたくさん入っているのがポイントです！
みそを合挽き肉に入れることで食欲も上がります。
長芋は生のまま食べられるので、すぐ作れます。

材料 〈4人分〉

A 我が家のオリジナルそぼろご飯

- ・ご飯 4合
- ・にんじん 1本
- ・ミニネギ 約30g
(量はお好みでOK！)
- ・ほうれん草 1袋
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・牛豚合挽き肉 約400g
- ・卵 3~4個
- ・牛乳 10ml(大さじ1くらい)
- ・ごま油 少々
- ・すりごま 大さじ1程度
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・酒 大さじ1
- ・みそ 小さじ1(少し多めでもいい)

B わかめ、油揚げ、^{とうふ}豆腐、
ネギのみそ汁

- ・水 800ml
- ・かつおだしパック 1パック
- ・わかめ 約30g
- ・油揚げ 約10g
- ・^{とうふ}豆腐 1丁
- ・ネギ 約15g
- ・みそ 大さじ2~3

C 長芋の梅かつおぶし和え

- ・長芋 1/2本
- ・刻みのり 適量
- ・梅干し 2~3個くらい
- ・かつおぶし 適量
- ・しょうゆ 少々
(入れなくても良い)

レシピは裏面へ



作り方

A 我が家のオリジナルそぼろご飯

- ①ブロッコリー・ほうれん草・にんじんをゆがいて切っておく。(にんじんは細切りに切って、レンジで温めてもOK)
- ②ボールに、卵・牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ゆがいている間に、フライパンにごま油をしき、②を入れて炒める。(お好みで白だし少々いれてもOK！)炒め終わったらお皿に入れておく。
- ④フライパンに合挽き肉を入れ炒める。
- ⑤合挽き肉に火が通ったらミニネギを入れて、しょうゆ・みりん・砂糖・酒・みそで味付けてご飯にそれぞれ盛り付けたら完成！

B わかめ、油揚げ、豆腐、ネギのみそ汁

- ①鍋に水とおだしパックを入れ、約20～30分だしを取る。
- ②①をしている間にわかめを水に戻しておく。数分経ったら、キッチンバサミでわかめを切る。
- 油揚げ・豆腐・ネギを切っておく。
- ③だしが出たら火を止め、みそをこす。再び加熱し②の具を入れて完成！

C 長芋の梅かつおぶし和え

- ①梅干しを細かく切る。
- ②長芋の皮をむき、細切りに切る。
- ③①②を混ぜ合わせて、かつおぶし、しょうゆ、刻みのりをかけて完成！