



山本 結菜さん（西中学校）

焼きおにぎりで野菜もとれる朝ごはん



審査員コメント

- ・和食で取りにくい乳製品を上手に活用していてよい。
- ・大根の葉を捨てず和え物にしたことで、彩りもよくなっている。
- ・短時間で作ることができる。
- ・おにぎりなので、忙しい朝でも食べやすい。
- ・食材を無駄にせず、大根の葉も使用している。



PRポイント

焼きおにぎりは、チーズを入れカルシウムを取れるようにしました。ゆず風味の大根の和え物では、大根の葉を使うことで食品ロスを減らしました。また、ゆずを使うことでいい香りにしました。野菜たっぷりスープでは、朝から食欲をそそる味付けにしました。そして野菜は、柔らかいのでスープと一緒に手軽に食べられるようにしました。

材料（1人分）

A 焼きおにぎり（みそ味、チーズ味）

- ・ご飯茶碗 軽く2杯
- ・かつおだし 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ベビーチーズ 1個

B ねぎ入り卵焼き

- ・卵 2個
- ・^{ちくみ}薬味ネギ 1本
- ・牛乳（水でも可） 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

C ゆず風味の大根の和え物

- ・葉つきの小かぶ（大根でも可） 1個
- ・塩昆布 ひとつまみ
- ・ゆずの皮 少々

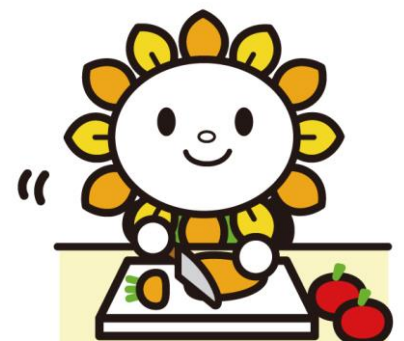
D 野菜たっぷりのきのこスープ（4人分）

- ・白菜 1/8個
- ・玉ねぎ 1個
- ・まいたけ 100g
- ・ブロックベーコン 50g
- ・水 1L
- ・かつおだし 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

E デザート

- みかん 1/2個

レシピは裏面へ



作り方

A 焼きおにぎり（みそ味、チーズ味）

- ①ご飯にかつおだし、ごま油、しょうゆを入れて混ぜ、2つに分ける。
- ②みそ、みりんを混ぜる。
- ③ベビーチーズは12等分に切る。
- ④①のご飯の1つをおにぎりにする。もう一つは、③を入れておにぎりにする。
- ⑤フライパンで2つのおにぎりをこんがり両面焼く。チーズを入れてない方に②を塗る。

B ねぎ入り卵焼き

- ①薬味^{やくみ}ネギを小口切りにする。
- ②ボールに卵、牛乳（水でもOK!）、薬味^{やくみ}ネギ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③卵焼き用フライパンで3回ぐらいに分け、弱火で焼いていく。

C ゆず風味の大根の和え物

- ①大根（子かぶでもOK！小かぶにすると柔らかくなる。）を3～4mmのちょう切りにする。葉は3cm幅に切る。
- ②ゆずの皮を千切りにする。
- ③ジップロックに①と②を入れ、塩昆布も入れて混ぜ合わせて、よくもむ。

D 野菜たっぷりきのこスープ

- ①玉ねぎは薄切り、白菜はざく切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋^{なべ}に水を入れ、かつおだしと①を入れ煮る。
- ③玉ねぎが透明^{とうめい}になったら。まいたけとしょうゆを入れる。
- ④塩こしょうで味を調えて完成！！

E デザート

みかんを半分に切る。

断面^{だんめん}が見えるように切ると可愛いです！