



加藤 来輝さん（城山小学校）

「色どりバッチリ

栄養満点ごはん」



PRポイント

カルシウムが取れるような材料を使い、色どりもきれいになるように工夫しました。

材料（1人分）

A 梅とわかめのごはん

- ・ごはん 茶碗1杯
- ・梅干し 2個
- ・じゃこ 5g
- ・わかめ 3g

B スクランブルエッグ

- ・たまご 1個
- ・白だし 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・豆苗 3g

C 石狩汁

- ・鮭 1切れ
- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1/5本
- ・ねぎ 5g
- ・えのき 1/4株
- ・キャベツ 1枚
- ・みそ 小さじ1
- ・かつおだし 小さじ1/2
- ・水 200cc

D 豆サラダ

- ・ドライビーンズ 20g
- ・レタス 1枚
- ・ハム 1枚
- ・にんじん 1/5本
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・マヨネーズ 3g

E オレンジ

- ・オレンジ 1/4個

作り方

A 梅とわかめのごはん

- ① わかめを水で戻す。
- ② 梅干しを細かく切る。
- ③ ①, ②をごはんに混ぜる。

B スクランブルエッグ

- ① 豆苗は食べやすい大きさに切る。フライパンを熱してごま油をひく。
- ② たまごと白だしを溶く。
- ③ ②をフライパンに流し入れ、豆苗と混ぜる。

C 石狩汁

- ① じゃがいもを食べやすい大きさに切り、水に浸す。えのき、にんじん、ねぎ、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかつおだしと水を入れ、火にかける。
- ③ ②に①と鮭を入れ、みそを溶く。

D 豆サラダ

- ① レタス、ハム、にんじんを小さく切る。
- ② ①にドライビーンズを混ぜ、塩、こしょうマヨネーズで味を調える。

E オレンジ

- ① オレンジを切り、皿に盛る。

