



やすい りひと
安井 理人さん（城山小学校）

「ベトナムの朝ごはん ～ホーチミンの風～」



PRポイント

海外の料理を、手に入りやすい日本の食材だけで作れるよう工夫しました。作り方は手でちぎる、ゆでるなど、簡単にできることがポイントです。

材料（4人分）

A フォー

- ・そうめん 300g
- ・もやし 200g
- ・みつば 50g
- ・ほうれんそう 50g } ①
- ・とり肉（ささみ）120g
- ・レモン 1/2個
- ・レッドオニオン 10g } ②
- ・水 1500cc
- ・スープの素 50g

B たまごやき

- ・たまご 5個
- ・レッドオニオン 60g
- ・プチトマト 15個
- ・みつば 10g
- ・ハム 40g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・ミックスビーンズ 50g

C デザート

- ・ヨーグルト 400g
- ・バナナ 1本

作り方

A フォー

- ① とり肉をゆでて身をほぐす。
- ② もやしをゆがいて水分を切る。
- ③ 材料①を食べやすい大きさに切る。
- ④ 材料②を薄く切る。
- ⑤ そうめんをゆでる。
- ⑥ 鶏がらスープを作る。
- ⑦ お皿にそうめんを入れてスープをかけ、トッピング①②④⑥をのせる。

C デザート

- ① ヨーグルトをうつわに入れる。
- ② バナナを食べやすい大きさに切って①にトッピングする。



B たまごやき

- ① 野菜とハムを食べやすい大きさに切る。
- ② たまごをボウルでといて、①に塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を入れる。
- ④ 火が通ってきたら半分折り返す。
- ⑤ お皿にたまごやきをのせ、ミックスビーンズのサラダをそえる。

審査員コメント

- ・外国の食材を日本の食材で代用して、簡単に作れるところがよいです。
- ・朝から麺類は食欲をそそるし、トッピングで変化をつけやすいです。