



いながき 稲垣 裕太 さん (旭中学校)

「きのこたくさん朝食」



PRポイント

朝ご飯なので、とにかく時短することを考えました。包丁をあまり使わないようにし、サバはサバの缶詰を利用しました。

材料 (4人分)

A きのこご飯

- ・まいたけ 1パック
- ・しめじ 1パック
- ・しょうが 1/2個
- ・白だし 80-100cc (ラベルに書いてある分量を参考に)
- ・米 3合

- ・生しいたけ 4個
- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 4枚

C ねぎ入りたまご焼き

- ・たまご 4個
- ・薬味ねぎ 4本
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・サラダ油 適量

D えのきのみそ汁

- ・乾燥わかめ 3g
- ・えのき 1/2袋
- ・とうふ 1丁
- ・みそ 大さじ3 (目安)
- ・だし汁 800cc

E 柿

- ・柿 1個

B サバ缶としいたけ、野菜の煮物

- ・サバ缶 (しょうゆ味) 2缶

作り方

A きのこご飯

- ① しめじの石づきを切り、食べやすい大きさにほぐす。
- ② まいたけを食べやすい大きさにほぐす。
- ③ しょうがを千切りにする。
- ④ 米をといて炊飯器に入れ、白だし、①②③を入れて炊く。

- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を焼く。

D えのきのみそ汁

- ① えのき、とうふを食べやすい大きさに切る。
- ② なべにだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、①とわかめを入れて煮る。
- ③ ②の具材に火が通ったら、みそを入れてとく。

B サバ缶としいたけ、野菜の煮物

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② なべにサバ缶と野菜を入れて火にかけ、野菜がしんなりするまで煮る。
- ③ 味が足りない場合は、しょうゆ、酒、みりん等で味を調える。

E 柿

- ① 柿を切って皮をむく。
- ② うつわに盛る。



C ねぎ入りたまご焼き

- ① 薬味ねぎを小口切りにする。
- ② たまごをといて①、砂糖、しょうゆを入れて混ぜる。

審査員コメント

- ・サバ缶を活用しているところがよいです。
- ・4種類のキノコを使っており、栄養がたくさん取れるところがよいです。

