



みうら 三浦 あきと 秋砥 さん (白鳳小学校)

「このみでちょうりできる えいようあさごはん」



PRポイント

好みでアレンジできる朝ごはん。たまごやきに野菜をくわえました。

材料 (1人分)

A おかゆ

- ごはん 100g
- ねぎ 少々
- ごま 少々
- ごま油 少々
- チキンスープの素 5g
- 水 100ml

B たまごやき

- たまご 1個
- ミニトマト 2個
- ミックスベジタブル 10g
- しょうゆ 小さじ1/2杯
- サラダ油 少々

• にんじん 20g

- プチトマト 1個
- ブロッコリー 2ふさ
- マヨネーズ 10g

D 練乳ミルク

- 牛乳 150ml
- 練乳 10ml

C サラダ

- たまねぎ 50g
- レタス 1枚



作り方

A おかゆ

- ① なべに①を入れて火にかけ、沸騰したらごはんを入れて中火で15～20分煮る。
- ② ねぎを細かくきざむ。
- ③ ①に、ごま・ごま油・ねぎを好みで加える。

③ にんじんをうすく切って塩をふって数分おく。

④ ③の水分をしぼる。

⑤ ②と④をマヨネーズであえる。

ちぎったレタス、プチトマト、ブロッコリーと②④を盛り付ける。

B たまごやき

- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひいて、ミニトマトとミックスベジタブルをいためる。
- ③ ②に割りほぐしたたまごとしょうゆを入れる。
- ④ ③をはしで混ぜながら焼く。

D 練乳ミルク

① コップに牛乳を入れて、レンジで2分加熱する。

② ①に練乳を入れて、混ぜる。

C サラダ

- ① たまねぎをうすく切って水にさらす。
- ② ①の水を切っておく。

審査員コメント

• おかゆが朝にピッタリ! 消化もよく、簡単に作られて、おかゆのトッピングを3～4種類にするとさらによいです。

• たまごやきやサラダが加わって、彩りがよいです。