



ばん かぐら
坂 華久羅 さん (旭中学校)

「思春期女子のための朝ご飯」



PRポイント

具材のひじきは貧血に、しょうがは冷え性に、はるさめはお通じに、豆腐は美肌に効果的です。具材をまるごと利用すれば、SDGsにもつながります。

材料

A ひじきとしょうがの炊き込みご飯 (3人分)

- ・米 2合
- ・ひじき 大さじ2
- ・しょうが 30g
- ・人参 30g
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・ほんだし(顆粒) 小さじ1

B はるさめ入り味噌汁

- ・はるさめ 30g

- ・味噌 大さじ2
- ・豆腐 1/4丁
- ・乾燥わかめ 大さじ1
- ・ほんだし 小さじ1
- ・水 400ml

C 豆腐と人参入り卵焼き

- ・豆腐 1/4丁
- ・人参 1/3本
- ・卵 2個
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・醤油 小さじ1/2

D ハムとトマトのサラダ

- ・レタス 3枚
- ・ハム 1.5枚
- ・トマト 3個

E デザート

- ・みかん 1個



作り方

A ひじきとしょうがの炊き込みご飯

- ①ひじきは水でもどしてざるにあげる。
- ②人参としょうがをみじん切りにしておく。
- ③炊飯器に米、具材、調味料を入れ、2合分の所まで水を入れ炊いてできあがり。
(炊飯器に材料を入れるところまで前日に準備しておくこと翌日の朝が楽)

B はるさめ入り味噌汁

- ①はるさめを熱湯に3~4分浸して戻し、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に水とだしを入れ、火にかけて煮立ったら豆腐と乾燥わかめとはるさめを入れる。
- ③再び煮立ってきたら、味噌をといて完成。

C 豆腐と人参入り卵焼き

- ①人参をみじん切りにしておく。
- ②卵を割り、豆腐をくずしながら入れ、人参と調味料⑦も加え、混ぜる。
- ③フライパンに卵液を少しずつ入れ、焼いていきできあがり。

D ハムとトマトのサラダ

- ①レタスとトマトを水で洗う。
- ②ハムを半分に切り、レタスとトマトを盛り付けて完成!

審査員コメント

- ・食品の効能を生かした工夫がされており、品数も多く、彩りもバランスも良い。
- ・炊き込みご飯の中身を変えたら、色々なご飯が楽しめるし、具をたくさん使うので、栄養たっぷり。