

最優秀賞

「おいしさ三重丸（さんじゅうまる）朝ごはん」

✿おにぎり ✿おにぎり用の味噌 ✿みそ汁

✿たまご焼き ✿サラダ ✿ドレッシング ✿おひたし

名張市立桔梗が丘小学校5年

山本 桃子さん

【工夫したところ】

☆朝ご飯に色々な野菜が食べられるように工夫しました。

☆たまご焼きやおひたしは多めに作って、お弁当のおかずにもできます。



レシピ（1人分）

〈おにぎり〉

- | | | |
|----------|--------|-------------------------|
| ・のり佃煮 | 小さじ1/2 | ①じゃこしょうゆを混ぜ、ご飯に入れる。 |
| ・高菜（漬物） | 1/2枚 | ②三角のおにぎりを2個作る。（中にのりの佃煮） |
| ・じゃこ | 小さじ1 | ③1つは、みそをぬり、グリルで5分。 |
| ・ごはん | 茶わん1杯 | ④もう1つは、高菜をまく。 |
| ・しょうゆ | 適量 | |
| ・みそ（自家製） | 小さじ1 | |

〈おにぎり用の味噌（作りやすい量）〉

- | | | |
|------|------|-----------------------|
| ・さとう | 小さじ2 | ①材料を合わせ、じっくり練る。かたければ、 |
| ・酒 | 大さじ2 | みりんを少し加える。 |
| ・みそ | 大さじ1 | |

〈みそ汁〉

・煮干し	2本
・味噌	小さじ1
・あさり	5個くらい
・ネギ	1／4本
・水	150cc

- ①あさりの砂を出す。
- ②煮干しの頭と腹を取り、水150ccに入れて10分したら火にかけ、あさりを入れ、口があいたらみそを入れ、ネギを浮かす。

〈たまご焼き〉

・たまご	1個
・梅干し	1／2個
・生わかめ	5g
・じゃこ	小さじ1／2
・薄口しょうゆ	少々
・サラダ油	少々

- ①梅干しの種を取り、たたく。
- ②わかめも細かく切る。
- ③たまごを溶き、梅干し、わかめ、じゃこ、薄口しょうゆを加え、焼く。

〈サラダ〉

・きゅうり	10g
・プチトマト	1個
・にんじん	3g
・四角豆	1個
・春菊（サラダ用）	1本
・ウィンナー	1本
・キャベツ	1／2枚

- ①きゅうりは、斜めに切る。
- ②トマトは、半分に切る。
- ③キャベツ、にんじんは、細く切る。
- ④春菊も食べやすく切る。
- ⑤四角豆は、2～3等分する。
- ⑥ウィンナーは、2つに切り、焼く。

〈ドレッシング〉

・酢	小さじ1
・なたね油	小さじ1
・塩	少々
・レモン汁	少々

- ①ドレッシングを作る。
（材料を合わせる。）

〈おひたし〉

・ほうれん草	1株
・しめじ	5本
・にんじん	3g
・塩こうじ	小さじ1/4
・ごま	小さじ1/4
・なたね油	小さじ1/4

- ①ほうれん草、しめじ、にんじんをゆがく。
- ②食べやすく切り、塩こうじとなたね油を混ぜ、ごまをかける。