

家族の食育レシピコンテスト

ふりがな	きたがわ かなえ	学校名
名 前	北川 佳那恵	上越教育大学附属小学校
ふりがな	きたがわ まりこ	料理時間
一緒に作った人の名前	北川 真里子	19 分

料理の名前

まごは（わ）やさしい朝ご飯

■ できあがりの写真



■ 材料 (2人分)

- ・ えのき 40 g
- ・ キャベツ 2 枚
- ・ わかめ 2 g
- ・ 長いも 5 c m
- ・ 卵 2 個
- ・ オクラ 2 本
- ・ しらす 40 g
- ・ きゅうり 1 本
- ・ 納豆 1 パック
- ・ ごま 大きじ 1
- ・ ご飯 2 ぜん
- ・ のり 適量
- ・ みそ 適量
- ・ 梅シロップ 小さじ 3
- ・ 酢 小さじ 1
- ・ しょう油 小さじ 1

■ 作り方

- ① わかめを水でもどす。
- ② みそ汁の準備
 - ・ キャベツを手でちぎる。
 - ・ えのきをはさみで切る。
- ③ きゅうりをふくろに入れたたく。
- ④ 梅シロップと酢としゅう油を合わせる。
- ⑤ ①と③と④を混ぜる。
- ⑥ 長いもをふくろに入れ、たたく。
- ⑦ オクラをはさみで切る。
- ⑧ のりをはさみで切る。
- ⑨ みそをとぐ。
- ⑩ ご飯を盛る。
- ⑪ オクラ、長いも、しらす、ごま、卵の順番でのせる。
- ⑫ 納豆をまぜ、皿に盛る。
- ⑬ きゅうりとわかめの酢のものをもる。
- ⑭ みそ汁を盛りつける。

■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

- ・ 包丁を使わない (長いもは、前夜に皮をむき酢水につける)

■ 料理の生い立ち、コンセプト

- ・ 朝からいろんな栄養が取れるように「まごは (わ) やさしい」を意識して作りました。