

家族の食育レシピコンテスト

ふりがな	いがらし しゅうと	学校名
名 前	五十嵐 愁人	吉川中学校
ふりがな	いがらし ちかこ	料理時間
一緒に作った人の名前	五十嵐 千賀子	20 分

料理の名前

カルシウムたっぷり朝食

■ できあがりの写真



■ 材料 (2人分)

☆ふりかけ

おかか 20 g しらす 10 g
のり 1/4 枚 梅 5 g

☆フルーツヨーグルト

みかん 6 房 バナナ 4 切
ヨーグルト 150 g

☆みそ汁

とうふ 30 g カットワカメ 1 g
じゃがいも 30 g 人参 5 g
えのき 10 g みそ

☆サラダ

冷凍ブロッコリー 2 房
冷凍ほうれん草 10 g
もやし 30 g 人参 10 g
胡瓜 10 g チキン 20 g
トマト 4 切 枝豆 4 房
青ドレ 20 c c 梅 2 g

☆温泉卵

卵 1 個 ほうれん草 5 g
人参 10 g 胡瓜 10 g
めんつゆ 10 c c

☆ごはん

☆オレンジジュース 160 c c

☆豆乳 160 c c

■ 作り方

- ① ふりかけは梅以外を炒る。
- ② 炒ったら、梅をまぜる。
- ③ フルーツヨーグルトはヨーグルトにフルーツをトッピングする。
- ④ みそ汁は野菜を煮て、みそを入れる。
- ⑤ ブロッコリー、ほうれん草はレンジでチン。
- ⑥ ハート人参、もやし、チキンをゆでる。
- ⑦ トマトをうさぎの形に切る。
- ⑧ 野菜を全部入れて青ドレと梅であえる。
- ⑨ 卵に水大さじ 2 杯を入れて卵黄をフォークで 3 回さす。
- ⑩ レンジで卵白が固まるまでチンする。
- ⑪ 野菜とめんつゆをもりつける。
- ⑫ ごはんは茶わん 1 杯。
- ⑬ ふりかけをかける。
- ⑭ オレンジジュース、豆乳をコップに入れる。

■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

- ・温泉卵はレンジを使う。
- ・家でとれたトマト、きゅうり、じゃがいもを使う。
- ・キッチンバサミで野菜を切る。

■ 料理の生い立ち、コンセプト

- ・家で作ったヨーグルトを使用。
- ・家でとれたトマト、じゃがいも、きゅうりを使用。