

チャレンジしよう！朝ごはん

名前

よし

たか

あか

ね

吉高朱音

福岡西中学校 1 年

タイトル 三色ごはんと夏野菜スープ



| 料理名   | 材 料                                                                                                                                                                                                                                               | 分量（1人分）                                                                                                                                                         | 作 り 方（調理時間 15 分）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 三色ごはん | <div>（いりたまご）</div> <div><div>・卵</div><div>・さとう</div><div>・塩</div></div> <div>（ツナそぼろ）</div> <div><div>・ツナ缶</div><div>・しょうゆ</div><div>・さとう</div><div>・本みりん</div></div> <div>（オクラ）</div> <div><div>・オクラ</div><div>・しょうゆ</div><div>・カツオぶし</div></div> | <div>1 個</div> <div>小さじ1/2</div> <div>ひとつまみ</div> <div>1 缶</div> <div>大さじ1</div> <div>大さじ1/2</div> <div>大さじ1/2</div> <div>2 本</div> <div>適量</div> <div>適量</div> | <div>（いりたまご）</div> <div><div>① 耐熱ボウルに卵を割り入れて、調味料を入れる。</div><div>② 泡立て器でよく混ぜ、ラップをかけず1分加熱。</div><div>③ よく混ぜて1分加熱。</div><div>④ よく混ぜて完成。</div></div> <div>（ツナそぼろ）</div> <div><div>① 耐熱ボウルに材料をすべて入れる。</div><div>② 泡立て器で混ぜて、ラップをして3分加熱。</div><div>③ フォークでよく混ぜて半分だけラップをして1分加熱して完成。</div></div> <div>（オクラ）</div> <div><div>① ボウルに水を入れて3分加熱。</div><div>② オクラを切ってしょうゆとカツオ節であえて完成。</div></div> |
| スープ   | <div><div>・トマト</div><div>・とうがん</div><div>・モロヘイヤ</div><div>・ウインナー</div><div>・コンソメ</div></div>                                                                                                                                                      | <div>小1 個</div> <div>30 g</div> <div>3 枚</div> <div>2 本</div> <div>1/2 個</div>                                                                                  | <div>（スープ）</div> <div><div>① 材料を切る。</div><div>② コンソメで煮て完成。</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ヨーグルト | <div><div>・ヨーグルト</div><div>・ぶどう</div><div>・はちみつ</div></div>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 | <div>（ヨーグルト）</div> <div><div>① ヨーグルトにぶどうとハチミツを入れて完成。</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

- 献立のPR(工夫したところ・感想など)
- ・畑や家にあるものを使った。
  - ・彩り鮮やかにした。
  - ・電子レンジで早く作ることができた。
  - ・ごはんはもちむぎ精麦を入れた。