名前 **左 禁**

福崎東中学校 3年

タイトル ヘルシー!簡単!日本のちょっと変わった朝ごはん!



料理名	材料	分量(1人分)	作り方 (調理時間 20分)
エリンギの 蒸し煮 ©エリンギから でるだしがお いしいっ!	・エリンギ 酒 しょうゆ みりん ほんだし ・青ねぎ (小ロ切り)	1/2パック 大さじ1/4 大さじ1/4 大さじ1/2 少々 少量	 ① エリンギを5mm 厚さぐらいでたて切りにする。 ② ①をフタ付きの小鍋に入れて、少量の水と、Aを加えて火にかける。(中火!) ③ ときどきかきまぜる。エリンギがくたっとなって色がついてきたら、皿に盛り付ける。青ねぎを散らせば完成! ※エリンギの新食感にビックリ!
長いもの おみそ汁 ^{©何杯でも} イケちゃう!	・水 ・ほんだし ・みそ ・長いも ・とろろこんぶ	お好みで お好みで お好みで 60g 少量	① 何も入っていないみそ汁を作っておく。② 長いもの皮をむいて、すりおろす。③ 作っておいたみそ汁にすりおろした長いもを入れる。④ 食べる前にとろろこんぶを少量のせる。⊕トロトロで美味しいです!
なっとう オムレツ ©ご飯とも よくあう!?	 卵 牛乳 塩こしょう 砂糖 ほんだし サラダ油 市販の納豆 プチトマト 	1個(大きいサイズ) 大さじ1/2 少々 小さじ1/2 少々 適量 1/2パック 4個(お好みで!)	 1 納豆には付属のタレ、からしを加えて味をつけておく。 ② 卵はボウルに入れ、それにAで味つけをする。 ③ フライパンにサラダ油をひき、卵を焼いて、中に①の納豆を入れ包む。 《Point!》卵は強火でスクランプルエッグ状態にしてから、中火で焼くとフワフワのオムレツになります! ④ 皿にオムレツを盛りつけ、最後にプチトマトを添える。 ※ネバネバ納豆の新しい食べ方!ぜひお試しあれー! + 白飯も!

献立の PR(工夫したところ・感想など)

"朝ごはん"なので、簡単に作れるものにしました!時間もかかりません!

長いものおみそ汁で体も心もぽっかぽか!納豆オムレツでスタミナをつけて「今日も 1 日頑張ろう!」って思って下さい。エリンギの蒸し煮は、母の手料理の中で好きなおかずです。作り方を聞きながら作ってみました。料理下手な私にも作れる一品です。どれもとても簡単なので、ぜひ作ってみて下さい♪