チャレンジしよう！朝ごはん

名前　石川荘太（いしかわそうた）　福崎西中学校　3 年

タイトル　**とりそぼろと卵で親子おにぎり　朝から元気ごはん！！**

料理名	材 料	分量（1人分）	作り方　（調理時間　30　分）
親子おにぎり	・もち麦入りごはん ・とりむねひき肉 A おろししょうが A おろしにんにく A しょうゆ A さけ A みりん ・たまご ・塩	大きい茶碗 1 杯 100ｇ 適量 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 １個 少々	① 卵に塩を入れ、よくときほぐし、薄焼き卵を作っておく。 ② ひき肉をいため、A を加え、しっかり味をからませる。 ③ もち麦精麦ごはんに②をまぜ、おにぎりをつくる。 ④ ③に形よく切った薄焼き卵を巻き、のりで帯をする。
野菜みそ汁	・キャベツ ・大根 ・にんじん ・玉ねぎ ・みそ ・だし汁	20ｇ 20ｇ 10ｇ 20ｇ 適量 200 cc	① キャベツは2cm 角のざく切りに、大根、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り。 ② ふっとうしただし汁に野菜を入れ、火が通ったらみそをとき入れる。 ③ ネギをちらして盛り付ける。
フルーツヨーグルト	・ヨーグルト ・みかんの缶詰 ・キウイフルーツ	80ｇ 適量 1/2個	① キウイフルーツを切る。 ② みかんの缶詰めといっしょにヨーグルトを盛り付ける。

献立の PR(工夫したところ・感想など)

朝からしっかり野菜が食べられることと、しっかり味のついたおにぎりはおいしく食べられます。