

チャレンジしよう！朝ごはん

名前

こにしふうが
小西風雅

高岡小学校 6 年

タイトル

ヘルシースタミナ ネバネバ丼&みそ汁



料理名	材 料	分量（1人分）	作 り 方（調理時間 30 分）
ネバネバ丼	・ご飯 ・おくら ・長いも ・納豆（たれ） ・温泉玉子 ・かつお節 ・だししょうゆ	茶碗 1 杯 5 本 おたま1/2 杯 1/2パック 1 個 適量 適量	① おくらをゆでて切る。 ② 長いもをする。 ③ 納豆にたれを混ぜる。 ④ 丼ぶりにご飯をもって、その上に長いも、おくら、納豆を入れ、真ん中を少しへこまし、温泉玉子を割り入れる。 ⑤ かつお節をまぶす。 ⑥ だししょうゆをかける。
みそ汁	・だし汁 ・みそ ・あげ ・豆腐 ・まいたけ ・ねぎ	150 cc 大さじ1/2 1/8枚 1/4丁 1/8ふさ 適量	① だし汁に、きざんだあげ、さいの目切りの豆腐を入れて煮る。 ② もう一度ふっとうしてきたら、さいたまいたけを入れる。 ③ みそをとき入れる。 ④ うつわに盛ってねぎをちらす。

献立のPR(工夫したところ・感想など)

・旬の野菜のおくらを使用しました。

・食欲の無い夏や、忙しい朝でも “するする、”と食べれます。

・ねばねば食材は栄養満点です。