

# チャレンジしよう！朝ごはん

名前 たか おか たく ま  
**高岡 琢真**

**福崎西中学校 1年**

タイトル **ひじきのふんわり焼きと具だくさんみそ汁**



料理名	材料	分量 (4人分)	作り方 (調理時間 15分)
ひじきの ふんわり焼き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき</li> <li>・おくら</li> <li>・納豆</li> <li>・玉子</li> <li>・かつおぶし</li> <li>・ちりめんじゃこ</li> </ul>	大さじ 1 5本 1パック 1個 1袋 大さじ2	① ひじきを水でもどす。 ② おくらを塩もみしてゆでる。 ③ ②のおくらをみじん切りにする。 ④ 納豆をまぜる ⑤ 玉子をまぜる ⑥ ①と③と④と⑤、かつおぶし、ちりめんじゃこを混ぜ合わせて両面とも焼く。
具だくさん みそ汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かつおぶし</li> <li>・だしこんぶ</li> <li>・水</li> <li>・わかめ</li> <li>・油あげ</li> <li>・人参</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・しろな</li> <li>・きのこ</li> <li>・みそ</li> </ul>	適量 適量 600 ml 適量 1/2枚 1/5本 1/4個 適量 適量 適量	① 水の中にかつおぶし、こんぶを入れてだしを取る。 ② ①の中に、きのこ、油あげ、人参、玉ねぎを入れて煮る。 ③ 煮えたら、みそ、わかめ、しろなを入れる。
ごはん			

**献立のPR(工夫したところ・感想など)**

メインのひじきのふんわり焼きは、量が少ない割に、たくさんの栄養が入っています。ひじきを水でもどしたり、みそ汁のだしを取るのを前日などにしておけば、時間もあまりかからずに、ササッとできます！  
 栄養いっぱい、時間もかからないご飯で、毎日楽しく過ごしてみてはどうですか？