

# “お米を使った”朝食献立コンクール

## 献立調理審査⑥

**タイトル** カラフルおにぎりあさごはんっ!

**献立** たまご焼き 焼魚 ツルムラサキのおひたし 味噌汁

**作り方**

**たまご焼き**

卵3個割り、砂糖大スプーン1杯ほど、醤油小さじ0.5、青葱を細かく切ったものを入れて混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れ、おくに菜箸でかき混ぜる。半熟になったら巻いていく。だいたい3回に分けて焼く。

**焼魚**

鮭に塩を振り、フライパンにオイルを敷き、魚をじっくり焼く。

**ツルムラサキのおひたし**

沸騰したお湯に塩を入れ、ツルムラサキを茹でる。ザルにあげ、冷ます。

水分を絞り、4cm幅に切る。ボウルにツルムラサキとめんつゆ、胡麻を入れて和え、お皿に盛りつける。

**味噌汁**

じゃがいも、わかめ、たまごで味噌汁を作る。出汁を取り、具材を茹でる。味噌を溶く。ご飯に塩を混ぜて、おにぎりを握る。

ミニトマト、梅干し、らっきょうを盛りつける。

写



**材料** (使用した食材を全て記入してください)

鮭、卵、青葱、ツルムラサキ、ミニトマト、じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、梅干し、らっきょう、白米

**地場産物** (上記食材のうち、地場産物を記入してください)

じゃがいも、玉ねぎ、ミニトマト、らっきょう、ツルムラサキ

- ・地場産物は“3食材以上”必ず入れてください
- 【地場産物】鳥取県内、市町村内、家庭内で生産及び加工された食材
- ・地場産物が入っていない場合は審査対象となりません

**工夫したところ・コメント** (必ず記入してください)

色彩りが欲しかったので、家で採れたミニトマトを使用することで、黄、緑、赤、赤とカラフルに見栄えをおぼした!