

“お米を使った” 朝食献立コンクール

献立調理審査②

タイトル 鳥取のめぐみで夏バテ防止メニュー

献立 じゃこ梅干のおにぎり、大山どりの和風バシバシソース、ねばりこことエリギのいためもの、オクラと豆腐のかきたまスープ

作り方 <じゃこ梅干のおにぎり> ①梅干としそをみじん切りにする。②①とごはん、じゃこをまぜ合わせ、おにぎりにする。<大山どりの和風バシバシソース> ①とりむね肉に塩を少々振り、キッチンペーパーで水気をとる。②水500mlと酒小さじ1をなべに入れ、むね肉を入れる。③ふとうしらあくを取り、弱火で片面1分ずつゆでる。火を止め、ふたをして1時間おく。④きゅうりを千切りにして、トマトを輪切りにする。⑤ごまドレッシング大さじ2.5、ごま油大さじ1/2、みろ小さじ1/2、とうがらし少々をまぜ合わせる。⑥トマト、きゅうりを皿に盛り、手でさいたまね肉をのせて、⑤をかける。仕上げにごまをふる。<ねばりこことエリギのいためもの> ①ねばりこことエリギを短冊切りにし、キャベツを一口大に切る。②フライパンに油大さじ1をしいて①をサッといためて塩、こしょうをふる。<オクラと豆腐のかきたまスープ> ①オクラを大きめの輪切りにして、豆腐をさいの目切りにする。②水1カップをふとうさせ、①を入れる。③オクラがにえたら、とりがらスープ大さじ1/2を入れ、とま卵を入れる。

材料 (使用した食材を全て記入して下さい)(1人前)

ごはん200g、梅干1個、しそ1枚、じゃこ大さじ1、とりむね肉100g、きゅうり1/2本、トマト1/3個、エリギ1/2本、長いも(ねばりこ)40g、キャベツ20g、豆腐1/4丁、オクラ2本、卵1/2個

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

とりむね肉(大山どり)、長いも(ねばりこ)(鳥取)
 トマト(日南)、米(コシヒカリ)
 卵(大山)

- ・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)

夏バテ防止に効果がある食材(梅干、きゅうり、トマト、むね肉、ごま、大豆)を使ったこと、家にある調味料でバシバシソースを作ったことです。