

“お米を使った” 朝食献立コンクール

献立調理審査③

タイトル

地場産物いっぱい朝食

献立

境港サーモンのおにぎり、キャベツとわかめのあまずあえ、豚汁

作り方

さけフレク フライパンに、さけ、酒、みりんをいれて、おし焼きにする。
魚に火が通ったら、水分をとばして、いためる。さけをほぐす。
ごま油、塩をいれて味付けをする。

ごんぼ ごんぼを水につける。30分たったら火にかけてぶつと直前でごんぼをとる。
かつお節をいれてぶつとさせる。(1分ほど) かつお節をとる。そこに、野菜、肉をいれる。
野菜がやわらかくなったら、みそと、みりんを味を付ける。

甘酢あえ 野菜を干し切りにする。甘酢をつかっておく。もやし、イモ、キャベツ、わかめを
さっとゆでる。甘酢の中に野菜をいれ、あえる。
トマトをわけ合わせる。



材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

キャベツ、わかめ、もやし、きゅうり、にんじん、
ちくわ、境港サーモン、トマト、ご飯、のり、
さつまいも、豚肉、だいこん、白ねぎ

地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

キャベツ、わかめ、きゅうり、にんじん、
境港サーモン、トマト、さつまいも、豚肉、
だいこん、しろねぎ

・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)

魚さフレクは、市販品を使わず、境港サーモンを使って手作りフレクにした。
野菜はスーパーに行き、地場産物のコーナーで売っていた野菜をつかった。
食欲がない朝に食べやすい献立を考えた。