

# “お米を使った”朝食献立コンクール

# 献立調理審査⑤

## タイトル

弓ヶ浜の恵みご飯

## 献立

- 境港サーモンの三色丼
- おくらの味噌汁
- 白ねぎとしめじの塩炒め
- 二十世紀梨

## 作り方

〈境港サーモンの三色丼〉

- ① 鮭は、焼いて身をほぐす。
- ② 小松菜は、塩ゆでして5mm幅に切ってごま油で炒め、みりんと醤油で味をつける。
- ③ 卵をといて、ねこぶたしで味をつけ、スクランブルエッグを作る。
- ④ ①、②、③をご飯に盛りつける。

〈白ねぎとしめじの塩炒め〉

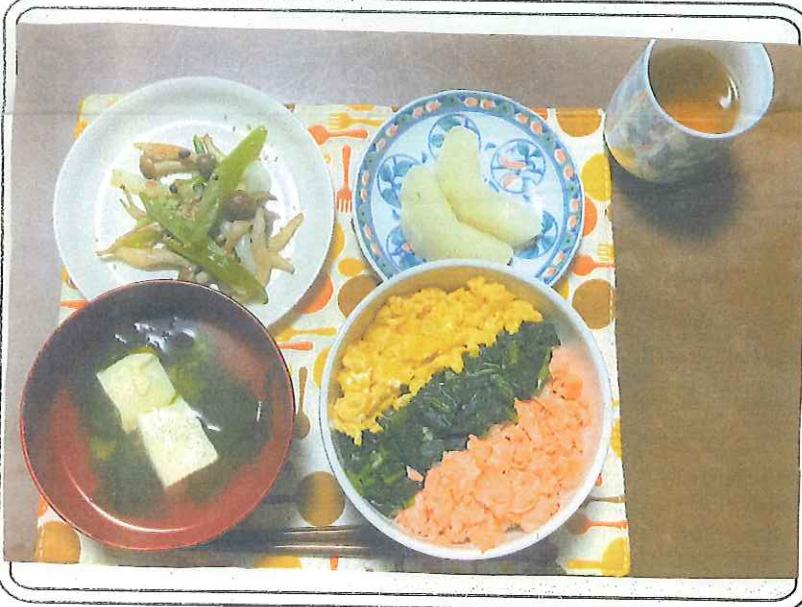
- ① 白ねぎをななめに切る。
- ② ぶどうしめじを洗って小株に分ける。
- ③ ①、②をごま油で炒めて、塩で味つけをする。

〈二十世紀梨〉

- ① 皮をむく。
- ② 六等分に切る。
- ③ 小皿に盛りつける。

〈おくらの味噌汁〉

- ① いりこで出汁をとる。
- ② おくらを輪切りにし、入れる。
- ③ 塩抜きしたわかめを入れる。
- ④ 豆腐を入れる。
- ⑤ 味噌で味をつける。



## 材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

- ・境港サーモン
- ・おくら
- ・小松菜
- ・豆腐
- ・卵
- ・わかめ
- ・白ねぎ
- ・二十世紀梨
- ・ぶどうしめじ

## 地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

- ・境港サーモン
- ・白ねぎ
- ・小松菜
- ・おくら
- ・卵
- ・二十世紀梨

・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)

祖母の畑でとれた野菜と旬の野菜を組み合わせて作りました。弓ヶ浜半島でとれた「境港サーモン」「白ねぎ」と祖母の畑でとれた「おくら」そして、自家製の味噌を使っているので、「弓ヶ浜半島の恵みご飯」という名前になりました。