

地元食材いっぱい朝食

津市立南が丘小学校6年 金谷 有菜さん



- *梅しらすご飯
- *豆腐ハンバーグおろしかけ
- *あおさのみそ汁
- *ヨーグルトのフルーツグラノーラ&ブルーベリー入り



<作品へのこだわりや工夫>

自分が好きな食材を使ったメニューにしました。工夫したところは体にやさしい食材を使用したことで、どのこんだてにも三重県産の食材を使用したところがポイントです。また、朝はいいので、手軽にできるこんだてを考えました。

(1人分)

■梅しらすご飯

- | | |
|---------|------|
| ご飯 | 150g |
| 種なし梅干し | 1個 |
| しらす干し | 30g |
| めんつゆ | 小さじ1 |
| きざみ焼きのり | 少々 |
- ① 茶碗にご飯を盛り付け、分量のめんつゆをかける。
② 梅干し、しらす干し、きざみ焼きのりをきれいに盛り付ける。

■豆腐ハンバーグおろしかけ

- | | |
|-----------|------|
| 鶏むねひき肉 | 50g |
| 豆腐 | 50g |
| 生しいたけ | 1個 |
| ★パン粉 | 5g |
| ★かたくり粉 | 1g |
| ★砂糖 | 少々 |
| ★塩こしょう | 少々 |
| ★鶏ガラスープの素 | 少々 |
| ★おろししょうが | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 大根 | 40g |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| 大葉 | 1枚 |
| ミニトマト | 2個 |
- ① 生しいたけをみじん切りにする。
② ボウルに鶏ひき肉、豆腐、①と★を入れ、よくこねる。
③ ②を丸める。
④ フライパンに油を入れ、中火で熱して③を4分焼き、焦げ目がついたらうら返す。弱火でふたをして5分焼く。
⑤ 大根をすりおろし、ポン酢をかける。
⑥ 器に大葉を置き、ハンバーグをのせ、⑤をかける。

■あおさのみそ汁

- | | |
|------|--------|
| あおさ | 3g |
| 焼き麴 | 1g |
| みそ | 小さじ1 |
| 和風だし | 小さじ1/2 |
| 水 | 200ml |
- ① 鍋に分量の水、和風だしを入れ、加熱する。
② ①が沸騰したら、みそを溶いて入れ、あおさと焼き麴も入れる。
③ お碗に盛り付ける。

■ヨーグルトのフルーツグラノーラ&ブルーベリー入り

- | | |
|-----------|------|
| ヨーグルト | 150g |
| フルーツグラノーラ | 10g |
| ブルーベリー | 50g |
- ① テザート皿にヨーグルトを入れる。
② ①にフルーツグラノーラとブルーベリーをバランスよく盛り付ける。