

作ってみよう!
コンテスト最優秀作品

朝カラ カラフル カラダ喜ぶご飯

	<材料 3人分>	<作り方>
ごはん	米 1.5合 ゆかり粉 少々	1 米をといで炊く。 2 ご飯にしそをふりかける。
おかず (やさいたつぷりしらすちぢみ)	しらす 50g 玉ねぎ 2/3個 細ねぎ 1/3束 にんじん 1/3本 A { 小麦粉 120g 片栗粉 30g 卵 1個 水 150ml ごま油・塩 少々 ごま油(焼き用) 少々 プチトマト 9個 <たれ> ポン酢 大さじ3 さとう・ごま 適量	1 ボウルにAを入れ、泡だて器で混ぜて生地を作る。 2 たまねぎ 薄切り、細ねぎ 3cm 切り、にんじん 千切りにする。 3 ①にBを入れる。 4 フライパンにごま油をひいて③を入れ、両面を焼く。 5 たれの材料をよく混ぜる。 6 プチトマトをそえる。
みそ汁	豚肉うす切り 150g 大根 3cm にんじん 2/3本 ごぼう 1/2本 玉ねぎ 1/3個 さつまいも 1/2個 みそ 適量 だし汁 600ml	1 大根・にんじん いちょう切り、ごぼう ささがき、玉ねぎ くし切り、さつまいも 1.5cm 角、豚肉一口大に切る。 2 だし汁600mlに切った野菜を入れ、火にかける。 3 野菜に火が通ったら、豚肉を入れる。 4 豚肉に火が通ったら火を止めて、みそをとき入れる。



太字は、碧南市でとれる農産物・水産物です。

