

作ってみよう！コンテスト最優秀作品

野菜たくさん朝ごはん



	<材料 3人分>	<作り方>
主食	バケット 9枚 さば 缶 190g じゃがいも 小1個 トマトソース 適量 葉しょうが 1本 とろけるチーズ 適量	① バケットを1cmの厚さに切る。葉生姜は千切りにする。 ② じゃがいもをスライサーで薄く切り、600wで1分電子レンジで加熱する。 ③ バケットにトマトソースをぬり、さば・じゃがいも・チーズの順にのせ、オーブントースターで2分焼く。 ④ 葉しょうがを振りかける。
おかず	サラダチキン 100g なす 1本 オクラ 3本 トマト 1個 きゅうり 1/2本 とうもろこし (缶) 60g オリーブ油 適量 ●しょうゆ 大さじ1/2 ●オリーブ油 大さじ1 ●りんご酢 大さじ1 ●すりおろし玉ねぎ 小さじ1	① トマト・きゅうり・なすは8mm角、オクラは5mmの輪切り、サラダチキンは一口大に切る。 ② オリーブ油でなすを炒める。 ③ ●の調味料を混ぜ合わせる。 ④ 器に野菜とサラダチキンを盛りつけ、③のドレッシングをかける。
汁もの	玉ねぎ 1/2個 トマト 1個 とうもろこし (缶) 70g キャベツ 2～3枚 牛乳 200ml 顆粒コンソメ 小さじ2 ミックスみそ 小さじ2 水 150ml	① 玉ねぎはみじん切り、トマトは小さめのさいの目切り、キャベツは一口大にちぎる。 ② なべに水と玉ねぎ・トマトを入れて少し煮る。 ③ 残りの野菜・牛乳・みそを加えて煮る(煮たて過ぎないように注意する)。 ④ あら熱をとって、冷蔵庫で冷やす。

※碧南市産の食材は**太字**になっています。

3月～7月にかけて、給食に受賞作品が登場します。どの料理が出てくるのか、お楽しみに！

