

作ってみよう！コンテスト最優秀作品

へきなんの栄養たっぷり朝ごはん



	<材料 3人分>	<作り方>
主食	ごはん 450g たまご 3個 しらす 45g しょうゆ 大さじ1 ごま油 大さじ1	① フライパンにごま油をひく。 ② たまごを入れて炒める。 ③ しらすを入れる。 ④ ごはんを入れて、しょうゆで味つけする。
おかず	とりもも肉 180g 白だし 大さじ1.5 赤しそ ふりかけ 1g ごま油 大さじ1 ミニマト 3個	① 袋にとり肉、白だし、赤しそふりかけ、ごま油を入れて、よくもみこんで、下味をつける。 ② 耐熱容器に①のとりに肉を並べ、オーブントースターで15～20分焼く。
汁もの	じゃがいも 100g ほうれん草 45g にんじん 1/2本 こしょう 少々 とうもろこし 45g そうめん 21g 中華スープの素 小さじ2 白だし 小さじ1 水 300～400cc	① じゃがいも、にんじんはいちょう切り、ほうれん草はざく切りにする。 ② なべに水を入れ、にんじんを入れて沸騰させる。 ③ じゃがいもを入れる。 ④ 調味料で味付けをする。 ⑤ そうめん、とうもろこしを入れる。 ⑥ ほうれん草を入れる。

※碧南市産の食材は**太字**になっています。

すべての料理に碧南の地場産物を使用しました。味付けは、みんなが食べやすいように工夫しました。成長期に必要な栄養素がとれるように工夫しました。



今後、給食に受賞作品が登場する予定です。どの料理が出てくるのか、楽しみに！

