

## カラフル朝ごはん

部門	作成者
ごはん	山崎 かれん
セールスポイント	朝から元気になれるように、色どりに注目しました！！



特に工夫した点	見た目が鮮やかなところ。
---------	--------------

材料費と調理時間	4人分・約600円 調理時間・約30分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
ごはん	お米 400g	炊く。
スープ	コンソメ 固形2個 人参 75g 絹さや 80g 水 600cc	①人参・玉ねぎをせん切りにする。 ②絹さやをゆでて冷水にとり、細く切る。 ③コンソメスープに人参・玉ねぎを入れ、火を通す。 ④塩こしょうで味を調える。 ⑤きぬさやを加え、仕上げる。
チーズ玉子焼き	玉子 3個 スライスチーズ 2枚 砂糖 少々 塩 少々 プチトマト 2個 ブロッコリー 小房2個	①卵に砂糖・塩を加え、良く混ぜる。 ②油をしいたフライパンに卵を流し、チーズといっしょに巻いて焼く。 ③ゆでたブロッコリーとプチトマトとそえる。
しめじの炒め物	しめじ 50g ソーセージ 4本 ピーマン 2個 カレーの粉末 適量 油 適量 塩こしょう 少々	①しめじの石づきをとる。 ②ソーセージ・ピーマンは食べやすい大きさに切る。 ③フライパンに油を熱し、材料をいためる。 ④塩とこしょうとカレー粉で味を調える。