

具だくさんみそ汁と目玉焼きになっとと

部門	作成者
ごはん	吉永 雅子
セールスポイント	1日30品目の食品を摂るのはむずかしいです。おみそ汁に冷蔵庫の中の残った食材をいろいろ入れてみました。



特に工夫した点	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆を香ばしく焼く為にゴマ油を使用しました。 ・バランスのよい食品選び。
---------	--

材料費と調理時間	4人分・・約720円 調理時間・・約20分
----------	--------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
ご は ん	雑穀ごはん 800g	米を洗って雑穀を入れ普通に炊く。
目 玉 焼 き に な っ と と	卵 200g 納豆 80g ほうれん草 100g トマト 80g ゴマ油 10g	①ゴマ油を熱し、納豆を入れて軽くいため、卵を落とす。 ②ほうれん草をまわりにおき蒸し焼きにする。盛り付けるときトマトをおく。
具 だ く さ ん み そ 汁	さつまいも 50g 大根 50g 人参 25g エノキ 10g ハクサイ 50g トウフ 100g ネギ 5g 味噌 40g だし汁 600g 乾燥ワカメ 2g	①野菜・根菜類を切る。 ②根菜類はレンジでチンして早く煮えるようにしておく。 ③後は通常の手順でみそ汁を作る。
カ ブ の 漬 け 物	カブ 60g ゴマ 12g しょうゆ 5g 塩こんぶ 10g	①カブをうすく切り、うす塩をして軽く揉んだら洗い流し、固くしぼる。 ③塩こんぶとゴマを入れ、しょうゆをたらして混ぜ合わせる。
ヨ ー グ ル ト	バナナ 100g ヨーグルト 320g	バナナ一本を輪切りにしヨーグルトと混ぜ合わせる。
そ の 他	のり 4袋 緑茶 150g	