

和食中心の朝ごはん

部門	作成者
ごはん	伊万里商業高校 家庭部
セールスポイント	一汁三菜、日本の朝ごはん



特に工夫した点	野菜をたくさん入れたところ。 食感を楽しめるように大きく切ったりしたところ。
---------	---

材料費と調理時間	4人分・約800円 調理時間・約30分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
牛肉とごぼうの甘辛煮	牛こま切れ 200g ごま油 大さじ1/2 ねぎみじん切り 大さじ6 ごぼう 半分 みりん 大さじ3/2 砂糖 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ3/2 一味唐辛子 小さじ1/2	①幅2cmに切った牛肉を熱したごま油で炒める。色が変わったら、ねぎとさがきにしたごぼうを加えて炒める。 ②みりんをふり、砂糖・しょうゆを加えて混ぜ、火を弱めて、ふたをして6～7分煮る。 ③汁気がなくなったら、一味唐辛子を加え、ひと混ぜする。
水菜とツナダ	水菜 1/2束 ツナ缶 小1缶 塩 小さじ1/3 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1	①5cmの長さに切った水菜を冷水につけて、ざるに上げ、水気をきる。 ②ボウルに水菜と塩を入れ、しんなりするまで混ぜる。 ③②にツナを油ごと入れ、しょうゆとみりんを加えて、ざっくり混ぜる。
野菜としめじのスープ	玉ねぎ 1/2 キャベツ 1/4 にんじん 1/2 しめじ 1/2袋 固形スープの素 3つ 塩こしょう 少々 お湯 600cc	①玉ねぎは薄くスライス、キャベツは一口大に切り、にんじんはいちょう切り、しめじは食べやすい大きさにしておく。 ②お湯に固形スープの素を溶かして、①を入れる。 ③②が煮えたら、塩・こしょうで味を調える。