

# しっかりさっぱり朝ごはん

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	変身おにぎり、アラ、不思議、お茶漬けに☆



特に工夫した点	体に良いと言われるお酢を使用しました。
---------	---------------------

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
焼きおにぎりのキノコ茶漬け	きのこ 150g (エリンギ・舞茸) おにぎり 4つつ みりん 大さじ4 しょうゆ 大さじ4 A 出し汁 6カップ しょうゆ お好みで みりん お好みで	①昨夜のごはんの残りをおにぎりにしておく。(冷凍おにぎりでも良い) ②きのこは、石づきをとって小房に分け、大きいものは、食べやすい大きさに切る。 ③みりんとしょうゆを混ぜて、2～3回に分けてごはん塗りに塗りながら、トースターで焼く。 ④鍋にAを入れて火にかけて、②を加えて煮る。 ⑤器に③を盛り、④をかける。
卵焼き	卵 3個 砂糖 小さじ3 しょうゆ 少々 水 大さじ1杯半	①ボウルに卵・砂糖・しょうゆを加えて、混ぜ合わせる。 ②①に水を加えて、混ぜ合わせる。 ③卵焼き器で焼く。
じゃがいもの千切りサラダ	じゃがいも 2個 ハム 6枚 酢 大さじ1 塩・こしょう 各少々	①じゃがいもを千切りにし、熱湯でサッとゆでて水気をとる。 ②①にハムの千切りを加え、酢と塩こしょうで味つけして全体をざっくり混ぜる。
きゅうりとしらすの酢す物	きゅうり 2本 しらす 小さじ3 酢 小さじ3 砂糖 小さじ3 しょうゆ 少々 塩 少々	①きゅうりは小口切りにし、塩少々で軽くもみ、水気をとる。 ②ボウルに酢・砂糖・しょうゆ・塩を入れて、きゅうりとしらす干しを加えてあえる。