

残りものプラスαでちょっとぜいたく朝ごはん

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	新しい味発見！！



特に工夫した点	昨晚の残りを使ったことと、簡単に作れることです。
---------	--------------------------

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
じゃが がまき	卵 4つ 肉じゃが お好み (昨晚の残り)	<ol style="list-style-type: none"> ① 昨晚の残りの肉じゃがを粗くきざむ。 ② 卵をとき、フライパンに油を敷き流し込む。 ③ 少し焼き目がついたら肉じゃがを入れる。 ④ 卵でくるむと出来上がり。
きゅう り と わ か め の 酢 か め の 物 と 柿 の 酢 の 物 ご は ん	ごはん 300g きゅうりとわかめ と柿の酢の物 90g (昨晚の残り)	<ol style="list-style-type: none"> ① 昨晚の残りのきゅうりとわかめと柿の酢の物を粗くきざむ。 ② 温かいごはんとかかめと柿の酢の物を混ぜ合わせる。
豆 腐 と 卵 の ス ー プ	豆腐 1丁 卵 1つ 固形スープの素 3つ しょう油 少々 こしょう 少々 玉ねぎ 1つ パセリ 適量	<ol style="list-style-type: none"> ① お湯に固形スープの素を入れ溶かす。 ② 玉ねぎを薄くスライスして①の中に入れる。 ③ 豆腐をさいの目に切り①の中に入れる。 ④ 卵をとき①の中に入れる。 ⑤ しょう油とこしょうで味を調える。 ⑥ 皿に盛りパセリをかけたらできあがり。
ト マ ト と 枝 豆 の ご ま あ え	トマト 200g 枝豆 40g すりごま 少々 しょう油 小さじ4/3 砂糖 少々	<ol style="list-style-type: none"> ① トマトは種を除いて1cm角に切る。 ② 枝豆は茹でて、さやから出す。(冷凍でも可) ③ ①と②をすりごま、しょう油、砂糖であえる。