

朝から元気モリモリ栄養バランス〇朝ごはん

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	みんな好き嫌いをなくし、朝からもりもり朝ごはん！！



特に工夫した点	同じ食材を使って、違う味の料理を作ったこと
---------	-----------------------

材料費と調理時間	4人分・約800円 調理時間・約40分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
肉巻き	にんじん 50g ごぼう 1本 ぶた肉 300g えのきだけ 1袋 A みそ 大さじ2 砂糖 大さじ2 ごま油 大さじ2 しょう油 小さじ2 すりおろし にんにく 1欠分	①えのきは根元を切りおとして、ほぐす。ごぼう・にんじんは、7～8cmの長さの千切りにする。Aは混ぜ合わせる。 ②ぶた肉をたてに広げてAを薄くぬり、えのきとごぼう・にんじんを組み合わせ適当に巻く。 ③フライパンでころがしながら焼く。
きんぴらごぼう	ごぼう 1本 にんじん 5cm サラダ油 大さじ1 砂糖 大さじ3/2 しょう油 大さじ5/2	①ごぼうは皮をこそぎ、長さ5cm、幅2～3mmの細切りにし、水にさらして、水気をきる。にんじんは皮をむき、ごぼうと同じ大きさに切る。 ②フライパンでサラダ油を熱し、ごぼうをサッと炒める。にんじんを加えてサッと炒め、水1/4カップを加え、中火で炒めながら水分をとばす。 ③砂糖、しょう油を加え強火で炒める。
豚バラサッパリポン酢がけ	えのき 1袋 ぶた肉 250g にら 1/4束 ぽん酢しょうゆ 大さじ3 ごま油 大さじ1 塩黒こしょう 少々 酒 大さじ1 もやし 1袋	①にらは細かく刻み、ぽん酢しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせてタレを作る。ぶた肉は、長さ6cmに切り、塩黒こしょう・酒をからめて、下味をつける。もやしは洗って、ざるに上げ、水気をふく。えのきは 6cm程度に切る。 ②もやし・えのき・ぶた肉・にらの順に鍋に入れ蒸す。 ③蒸し上がったら、器に盛り、タレをかける。