目を大切にし、夏の暑さをのりきろう！

※材料・分量は１人分

●しそ梅おにぎり

【材料・分量】

ごはん	１００ｇ
梅干し	３ｇ
白いりごま	３ｇ
かつお節	１ｇ
青しそ	２枚

【作り方】

① 梅干しは種を除き、スプーンで潰しておく。
② ごはんに①の梅干し・ごま・かつお節を混ぜる。
③ ２個のおにぎりを作り、青しそを巻く。

●みょうが薬味みそ汁

【材料・分量】

みょうが	２ｇ
なす	３０ｇ
にんじん	１０ｇ
小松菜	１０ｇ
しめじ	２０ｇ
豆腐（木綿）	５０ｇ
油揚げ	５ｇ
わかめ（乾）	１ｇ
味噌	小さじ1
だし汁	２００ｍｌ

【作り方】

① みょうが斜め薄切りにし、水にさらしてアク抜きする。
② なす・にんじんは半月切りにする。
③ 小松菜は洗ってざく切りにする。
④ しめじは石づきを取りほぐす。
⑤ 豆腐はさいの目切りにする。
⑥ 油揚げは半分に切り、短冊切りにする。
⑦ わかめは水で戻して水気をよく切る。
⑧ 鍋にだし汁を入れ、にんじん・しめじ・油揚げを入れて一煮立ちする。
⑨ 具材に火が通ったら、なす・小松菜・豆腐を入れて煮る。
⑩ ⑨にみそを溶かし、器に盛る。
⑪ 器の中央にわかめとみょうがを盛る。

●卵焼きオムレツ風

【材料・分量】

卵	１/２個
ピーマン	１５ｇ
青ねぎ	４ｇ
ちりめんじゃこ	５ｇ
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1/4

【作り方】

① ピーマンは種を除き、1cm角に切り、電子レンジ（５００Wで1分半）で加熱する。
② ねぎを小口切りにする。
③ ボウルに卵をほぐし、こしょう・しょうゆを加えて混ぜる。
④ フライパンに油をなじませて卵を入れ、卵が固まらないうちにピーマン⇒ちりめんじゃこ⇒ねぎの順に加える。
⑤ 野菜を卵でくるむように巻いて一口大に切る。

●シャキシャキサラダ

【材料・分量】

キャベツ	２５ｇ
パプリカ（赤・オレンジ）	各５ｇ
ミニトマト	２個
ブロッコリースプラウト	３ｇ
水菜	１０ｇ

【作り方】

① キャベツとパプリカは洗って千切りにする。
② トマトはへたを取る。
③ ブロッコリースプラウトは根元を切り取ってから洗い、水気を切っておく。
④ 水菜は3cm幅に切る。
⑤ キャベツ・水菜・パプリカを器に盛り、ミニトマト・ブロッコリースプラウトを添える。

●デザート

【材料・分量】

デラウェア	１/２房

高校生がつくる朝食レシピコンテスト2024
最優秀賞　受賞作品
三原市保健福祉課