

虹色の朝 優秀賞



栄養成分	1人あたり
エネルギー	170kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.0g
炭水化物	11.7g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分)

A	卵	2個	しらす干し	大さじ2	オクラ	小4本(30g)
	牛乳	大さじ2	えのきたけ	1袋(70g)	ミニトマト	8個(80g)
	塩麹	10ml	にんじん	小1本(70g)	オリーブ油	小さじ2

主菜

卵類

作り方



- ① にんじんはせん切りにし、オクラは斜め切りする。しらす干しはさっと湯通しする。えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、えのきたけを軽く炒める。
- ③ ②の上になんじん、オクラ、ミニトマトを重ねる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、野菜の上からまわしかける。
- ⑤ しらす干しをのせ、弱火にし、フライパンに蓋をして蒸し焼きにする。

コメント

審査委員から：色彩感あふれる野菜の多い独創性に富む主菜です。

3分から5分でできるおしゃれな朝食のメニューです。我が家では季節の野菜(自家菜園)を使い毎日作って楽しんでいます。この一品で野菜がたっぷりいただけます。

作成者 / 松山真知子 様 (霧島市)