

いろいろと^{どり}鶏朝食メニュー～夏野菜をそえて～

紀北町立赤羽中学校 1年・2年生



- あおさスープ
- トマトサラダ
- 熊野地鶏みそ焼
- めはりおにぎり

〈作品へのこだわりや工夫〉

トマトのサラダは、トマトをくりぬいて器にすることによって、美しく見えて中身もサラダの中に入れたので、無駄なく食べることができます。メインの地鶏のみそ焼きは、自分たちで作った米みそを使ってできるメニューをと考えました。

(1人分)



◇あおさスープ◇

卵	1個
だし(かつお節)	1g
	水200cc
かにかま	1本
あおさ	1g
塩コショウ	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1

- ① 鍋にだしを入れ、かにかまと一緒に温める。
- ② ①にしょうゆを入れて味を調える。
- ③ 湧いてきた②の中へ溶き卵を流し入れてひと煮たちさせる。
- ④ 器によそい、最後にあおさを加える。



◇トマトサラダ◇

トマト	1ケ
オクラ	1本
コーン	5g
ツナ	5g
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1
6P チーズ	1個



- ① トマトのヘタを切り、中をくり抜く。くり抜いた中身は、サラダの具に入れる。
- ② オクラをレンジで温め、冷めたら小口切りにする。シーチキンは、油をきっておく。
- ③ ①のトマトの中身とコーンと②をオリーブオイルと塩コショウで味付けする。
- ④ ①のトマトの器に③を入れる。



◇熊野地鶏みそ焼き◇

鶏肉(もも)	100g
みそ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
塩コショウ	少々
ピーマン	1個
なす	1本
かぼちゃ	3切れ, 4切れ

- ① 鶏肉を塩コショウしておく。
- ② 調味料を合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、野菜を焼く。焼き上がったら皿に取り、鶏肉を皮のほうから焼いていく。途中ふたをし、中まで火を通す。
- ④ 鶏肉に②を入れ、焼いていく。
- ⑤ 鶏肉をそぎ切りにして野菜を皿へ盛り付ける。

◇めはりおにぎり◇

ごはん	200g
たかな漬	2枚
かつおぶし	2g
しょうゆ	小さじ1

- ① かつおぶしをしょうゆとあえる。
- ② ごはんの中に①を入れておにぎりを作る。
- ③ ②のおにぎりを高菜で包む。