朝食メニューコンクール応募用紙
～ふるさと発見　朝食メニュー～

応募区分（〇印つける）	学校名	年・組	児童生徒名（ふりがな）
小学生 / 中学生	安城市立〇〇中 学校	2年1組	・安城星子（あんじょう　ほしこ）
	※記入上の注意 調味料等は使用するすべてのものを記入すること ｇがわからない場合は目安量でも良い		

献立名　（地場産物を使った献立名に〇印をつける）

ごはん　　〇具沢山味噌汁　　卵焼き　　〇チンゲンサイのごまあえ　　〇梨

献立名・材料名	4人分の分量（目安量）	作り方
ごはん	640g	
＜具沢山味噌汁＞		①切干大根は水でもどし、食べやすい大きさに切る。
切干大根	12g	
人参	40g(中1/5本)	②油揚げ、人参、なす、玉ねぎ、ねぎは食べやすい大きさに切る。油あげは湯通しし、油ぬきする。
なす	40g(中1個)	
油揚げ	20g(1枚)	
玉ねぎ	40g(中1/5個)	③鍋に分量の水をいれ沸騰したら、だしパックをいれだしをとる。
ねぎ	20g(1/3本)	
赤味噌	40g	④食材料をいれ、やわらかくなるまで煮る。
水	530cc	⑤溶いた赤味噌を入れて煮立てたら出来上がり。
だしパック	15g(1パック)	
＜卵焼き＞		
卵	M4個	①卵をわり、よくといた後、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、混ぜる。
しょうゆ	15g(大さじ1弱)	
みりん	30g(大さじ1 1/3)	②専用のフライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、手前から折りたたむように焼く。
さとう	7.2g(大さじ1弱)	
サラダ油	16g(小さじ4)	③②を5～6回くりかえし、できあがったら水気を切った大根おろしをそえる。
大根	40g(中1/25本)	

献立名・材料名	4人分の分量（目安量）	作り方
＜チンゲンサイのごまあえ＞		
チンゲンサイ	200g(11/3株)	①チンゲンサイはよく洗ったのち、食べやすい大きさに切る。
すりごま	24g(大さじ2 1/2)	
塩	12g(大さじ1)	②大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし沸騰したら、塩をいれ、チンゲンサイを色よくゆでる。
砂糖	5g(小さじ2弱)	
しょうゆ	7g(大さじ1/2弱)	③ゆであがったら、冷水でよく冷やして絞る。
		④砂糖、しょうゆで和え衣を作り③を和える。
＜梨＞		
梨	240g（1個）	①皮をむき、食べやすいように切る。

出来上がりのイラスト又は写真（書き切れない場合は、裏面）

料理の特徴・ＰＲ等

安城市はいろいろな種類の野菜を作っているということで、具沢山の味噌汁を考えました。
また、チンゲンサイの生産量が愛知県で一番と聞いたので、チンゲンサイはごま和えにしました。さらに、朝ご飯にかかせない卵で、卵焼きを作り栄養バランスはバッチリだと思います。

事務局欄	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	No.