



県教育委員会主催
平成27年度 朝食キャンペーン
「ポスター原画・標語・朝食メニュー募集」
朝食メニューの部 最優秀賞受賞メニュー

考案者 八代市立第三中学校 2年
おおかぎ はるか
大柿 陽香 さん

カンタンおいしい！笑顔になる朝ごはん



材料（2人分）

ごはん	茶碗 2 杯分
のり	2 枚
ハム	2 枚
卵	2 個
レタス	2 枚
ツナ	1 缶
マヨネーズ	適量
オクラ	4 本
山芋	50g
しらす	20g
かつおぶし、ポン酢	適量
水	500 ml
みそ	適量
オクラ	2 本
あげ	1 枚
サラダ玉ねぎ	1/4 個
スイカ	適量

作り方

（オクラと山芋のしらすのあえ物）

- ①オクラをゆがいて切る。山芋の皮をむいて1cmの角切りにし、オクラ・山芋・しらすを少量のポン酢であえて、かつおぶしを散らす。

（みそ汁）

- ②かつおぶしでだしを作る。

だし汁に玉ねぎ、あげを入れ、煮立ったらみそを入れる。①でゆがいたオクラを入れる。

（おにぎらず）

- ③厚めの薄焼き卵を作る（砂糖・塩で味つけをする）。
- ④のりに「ごはん→具（レタス・卵・ツナ・ハム）→ごはん」の順に重ね、のりでたたむように閉じ、半分に切る。