

● ひじきチャーハン



香我美中学校 2年 尾崎 陽

材 料

ごはん……………お茶碗 1 杯分
 ひじきの煮物…適量
 ウインナー…… 1～2本
 卵…………… 1 個
 コーン ………適量
 大葉…………… 1～2枚
 サラダ油
 塩こしょうまたはしょうゆ

作り方

- 1 卵でスクランブルエッグを作る。
- 2 フライパンに油を熱し、食べやすく切ったウインナーとコーンを炒める。火が通ったら、ごはんと汁気をきったひじきの煮物を入れて炒める。
- 3 最後に①のスクランブルエッグと千切りにした大葉を加えて、塩こしょうまたはしょうゆで味を整える。

残っているひじきの煮物を使う事で、バランスが良くなり時間も短縮できます。

朝ごはん!



● ニラチリ丼



夜須小学校 4年 足達 慶乃

材 料

ごはん……………お茶碗 1 杯分
 ニラ……………1/3～1/2束
 しょうゆ………小さじ1/2
 釜揚げちりめん…大さじ1
 ごま油

作り方

- 1 ニラを 3 cm ぐらいに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①のニラを炒める。しんなりしたらしょうゆを入れる。
- 3 お茶碗にごはんを入れて、②のニラをしき、釜揚げちりめんを上のにせる。好みて一味唐辛子をかける。

ごま油の風味が食欲をそそります。
 釜揚げちりめんの食感を残すため、炒めません。
 好みて、一味をふったりキムチを添えてもおいしいです。
 1 皿で魚と野菜もバランス良く食べれます。

