

参加者が考えた

かんたん！朝ごはんメニュー

主食がごはんの場合



主食：ごはん

主菜：さけのムニエル

副菜①：ほうれん草のおひたし

副菜②：とうふとわかめのみそ汁

もう一品：ヨーグルト



主食：ごはん

材料（4人分）	作り方
米 2カップ 水 メモリ2まで	① 米は3～4回水をかえて、かき回しながらあらう。 ② 米をすいはんがまに入れて、水をはかる。 ③ 30分ひたし、すいはんきのスイッチを入れる。



主菜：さけのムニエル

材料（1人分）	作り方
さけの切り身 1切れ 塩こしょう 少々 小麦粉 適量 油 小さじ2 バター 大さじ1/2	① さけは塩こしょうをして、小麦粉を全体にまぶす。 ② フライパンに油を入れて火にかけ、さけを入れて焼く。さきに皮のほうを下にして焼き、うらがえす。 ③ さけが焼けたら、バターも入れてとかし、さけにからめる。



副菜：ほうれん草のおひたし

材料 (4人分)	作り方
ほうれん草 80g (1/4束)	① たっぶりの湯をわかし、ほうれん草を根本のほうから入れてゆでる。
かつお節 少々	② すぐにひきあげ、冷たい水で冷やす。
しょうゆ 少々	③ 根本をあわせて3cmくらいのながさに切り、こばちに盛りつけたらかつお節としょうゆをかける。



副菜：とうふとわかめのみそ汁

材料 (4人分)	作り方
とうふ 1/2丁	① なべに水を入れ、頭とはらわたをとったにぼしを入れて火にかける。
カットわかめ 4g	② ふっとうしたらふたをしないで、中火で5分間にする。
こねぎ 10g	③ あみおたまなどで、にぼしをすくう。
にぼし 12本	④ とうふ、ねぎは食べやすい大きさに切る。カットわかめは水につけてもどす。
水 800cc	⑤ ③にだし汁に、とうふとわかめを入れる。
みそ 40g	⑥ とうふがうかんできたら、みそをとき入れてこねぎを加える。

【令和3年度朝食レシピコンテスト】

最優秀賞



【令和4年度おにぎりコンテスト】

グランプリ



宮古市ホームページにて、朝食

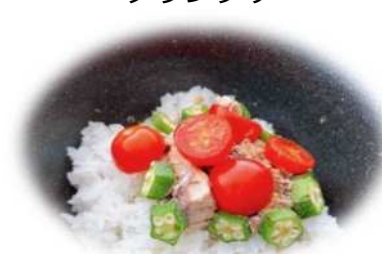
レシピコンテスト入賞作品を公

開中！



【令和5年度丼ぶりレシピコンテスト】

グランプリ



参加者が考えた

かんたん！朝ごはんメニュー

主食がパンの場合



主食：トースト

主菜：ハムエッグ

副菜①：サラダ

副菜②：やさいスープ

もう一品：ヨーグルト



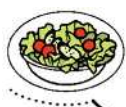
主食：トースト

材料（1人分）	作り方
食パン（6枚切） 4枚	① オーブントースターで焼く。



主菜：ハムエッグ

材料（4人分）	作り方
たまご 1個	① フライパンに油を熱し、ハムを焼き、皿にもる。
ハム 1枚	② 同じフライパンにたまごをしずかにわり入れ、弱火で1分焼く。
油 小さじ1	③ 水を加えてふたをし、1分焼く。
水 小さじ1	



副菜：サラダ

材料（4人分）	作り方
レタス 8枚 きゅうり 1本 トマト 1個 酢 大さじ1 油 大さじ1 塩こしょう 少々	① レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは輪切り、トマトはくし切りにする。 ② ドレッシングの材料を合わせ、野菜に混ぜて盛りつける。



副菜：やさいスープ

材料（4人分）	作り方
キャベツ 2まい にんじん 1/3本 たまねぎ 1/2個 水 200ml コンソメスープの素 小さじ2 塩こしょう 少々	① キャベツは5mmの細切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。 ② なべに水を入れ、ふっとうしたら、①を加えてふたをする。 ③ やさいがしんなりしたら、コンソメスープの素を入れ、塩こしょうで味をととのえる。

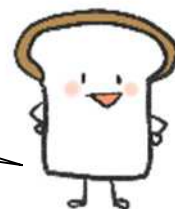
【令和3年度朝食レシピコンテスト】 最優秀賞



【令和4年度おにぎりコンテスト】 グランプリ



宮古市ホームページにて、朝食
レシピコンテスト入賞作品を
公開中！



【令和5年度丼ぶりレシピコンテスト】 グランプリ

