

大分県立別府
鶴見丘高等学校
生徒考案！



かぼすみそ△と
ホイル焼きで
合わせて1個使用

料理名 地元の食材を使った和朝食

主食+主菜+副菜がそろった朝食に Let's try !

材料（1人分）

* かぼすみそおにぎり
ご飯 茶碗1杯
みそ 大さじ1
かぼす 2/3個
砂糖 大さじ1
味付けのり 適量

* 枝豆（冷凍） 適量

* 豆腐サイコロステーキ
木綿豆腐 1/4丁
薄力粉 適量
みりん 小さじ1
(A) { しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1

* ほうれん草のなんちゃって茶碗蒸し
卵 1個
白だし 小さじ2
ほうれん草（冷凍） 15g
かまぼこ 10g

* 3種のきのこのホイル焼き
たまねぎ 1/2個
エリンギ 10g
まいたけ 20g
ぶなしめじ 20g
塩こしょう 適量
かぼす 1/3個
しょうゆ 小さじ1



作り方

下準備(★)は前日しておくとし短に☆

* かぼすみそおにぎり

- ①かぼすを絞り、おろし金で皮を削る。削った皮とかぼすの果汁、みそ、砂糖を混ぜる。★
- ②ご飯を3等分しておにぎりを3個作り、うち2個はかぼすみそをのせ、残り1個はのりを巻いて完成。

* 豆腐サイコロステーキ

- ①豆腐の水分を抜くため、豆腐をキッチンペーパーで包み、おもしろを上にのせて冷蔵庫で保存。★
- ②豆腐を一口大に切って薄力粉をまぶし、中火で全体に焼き目がつくまで焼く。
- ③(A)の調味料を混ぜ合わせる。
- ④焼き目がついたら③をいれて、強めの中火で煮からめて完成。

* 3種のきのこのホイル焼き

- ①薄切りにしたたまねぎ、一口大にさいたエリンギ、まいたけ、ぶなしめじをアルミホイルに乗せ、塩こしょうをする。★（下準備する際は冷凍保存すると、きのこのうま味アップ!）
- ②①をトースターで約8～10分焼き、かぼす、しょうゆをお好みでかけて完成。

* ほうれん草のなんちゃって茶碗蒸し

- ①耐熱容器に冷凍ほうれん草を入れ、レンジで解凍する。
- ②①に溶き卵、かまぼこ、白だし、水140ccを入れてかき混ぜる。
- ③レンジ（600w）で1分30秒加熱して完成。

* 枝豆

- ①冷凍枝豆をレンジで解凍して完成。

トースターの加熱時間は
様子を見て調節してください☆

