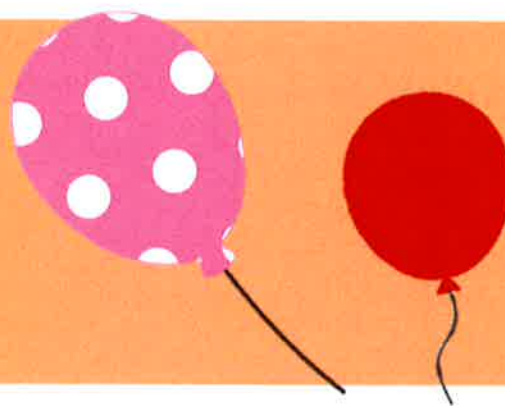


廿日市市内の小学生が考えた



元気な1日は、朝ごはんから！

オリジナル朝ごはん



令和元年度、市内の小学校5年生と6年生を対象に野菜を上手にを使って、バランスのとれた“オリジナル朝ごはん”を募集したところ806作品の応募がありました。その中から入賞作品を紹介します。
ご家庭でも是非、作ってみてください。

健康はつかいち21推進協議会〔食の健康づくり委員会〕

(健康はつかいち21地域会・地域活動栄養士会・食生活改善推進員連絡協議会・JA 佐伯中央・
小中学校保健会・保育園・健康推進課・教育委員会・農林水産課・こども課・子育て応援室・
学校給食センター・広島県西部保健所)

最優秀賞

第回オリジナル朝ごはん入賞作品

阿品台西小学校5年生 益本桂地さん



4人分



献立名	材料名	分量(単位)
納豆まき	ご飯	600g
	納豆	2パック
	焼きのり	大1枚
	酢	大さじ3
	ねぎ	10g
たまご野菜スープ	たまご	2個
	もやし	1/2ぶくろ
	にんじん	20g
	ねぎ	10g
	玉ねぎ	半分
	コンソメ	2個
	水	600ml
ピーマンとツナのレンジむし	ピーマン	4個
	ツナ	1かん
	ガラスープ	小さじ1
	ゴマ油	小さじ1
なすのスピードづけ	なす	1本
	塩こんぶ	10g
	かつおぶし	2g
トマト	トマト	半分

作り方

～ 納豆まき ～

- ① ご飯をたき、熱いうちに酢を入れて切るように混ぜる。
- ② ねぎを小口切りにする。
- ③ 納豆をたくさんまぜて、しょう油とねぎを入れる。

～ たまご野菜スープ ～

- ① 玉ねぎはうすぎり、人参はうすいいちょう切り。
- ② なべに水をいれて、玉ねぎ・人参を入れる。
- ③ ふっとうしてきたら、もやしを入れてにる。
- ④ 野菜に火が通ったらコンソメを2個入れる。
- ⑤ 鍋に溶き卵を回し入れ、火が通ったら出来上がり。

～ ピーマンとツナのレンジむし ～

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② 耐熱容器にピーマンを入れ、ツナをまぜる。
- ③ それに、ガラスープとゴマ油を入れる。
- ④ ラップをし、レンジで約2分加熱する。

～ なすのスピードづけ ～

- ① なすを輪切りにして、塩こんぶといっしょにビニールぶくろに入れ、よくもむ。
- ② 冷そう庫で冷し、お皿にもりかつおぶしをかけ トマトを食べやすい大きさに切る。

食欲のない朝、大好きな納豆を使っておいしく朝ご飯！



第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

優秀賞

阿品台西小学校5年生 野中葉咲さん



4人分

献立名	材料名	分量(単位)
野菜と豆腐の みそ汁	にんじん	1/2本
	ごぼう	1/2本
	玉ねぎ	1/2個
	小松菜	1/2束
	しめじ	1/2袋
	豆腐	1/2丁
	だし汁	600ml
	みそ	大さじ3
	ごま油	大さじ1
カミカミサラダ	納豆	2パック
	ちくわ	2本
	きゅうり	1本
	たくわん	40g
	わかめ(乾燥)	6g
	ちりめん	大さじ2
	ゴマ	大さじ1
	ミニトマト	4個
	めんつゆ	大さじ2
	すし酢	大さじ1
卵焼き器で作る 野菜とベーコンの オムレツ	じゃがいも(小)	3個
	ピーマン	3個
	にんじん	1/2本
	玉ねぎ	1/2個
	ベーコン	100g
	チーズ	40g
	卵	4個
	バター	10g
	牛乳	大さじ4
	塩こしょう	少々
白ご飯	米	2合

作り方

～ みそ汁 ～

- ① 野菜を洗い、皮をむいて切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、野菜をいためる。
- ③ しんなりしたら、だし汁を入れ、煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、豆腐を切って入れる。
- ⑤ 火を止めて、みそをといたら完成。

～ サラダ ～

- ① わかめを水でもどす。
- ② ちくわ、きゅうり、たくわんを切る。
- ③ ボールに、納豆、ちりめん、ゴマ、めんつゆ、すし酢を入れ、よくかきまぜる。
- ④ しぼったわかめと、②と③を入れ、まぜる。
- ⑤ 最後にミニトマトを1/4に切って、かざると完成。

～ オムレツ ～

- ① 野菜を洗い、皮をむいて切る。(ベーコンも)
- ② お皿に①を入れ、ラップをして、600wで3分チン。
- ③ ボールに卵をわり、牛乳、チーズ、塩こしょうを入れてまぜ、②も入れ、よくかきまぜる。
- ④ 卵焼き器をあたため、バターがとけたら、③を入れ、弱火にする。アルミホイルをかぶせ、3分焼く。
- ⑤ フライ返しで半分に切り、ひっくり返す。2分焼いたら、完成。



納豆が苦手な人も試してみてね♪





優 秀 賞

第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

原小学校5年生 高濱咲希さん



2019/08/05



2人分

献立名	材料名	分量(単位)
元気もりもり ねばねば丼	長いも	60g
	たくわん	60g
	おくら	6本
	なっとう	1/2カップ
	卵黄	2個
	白いりごま	少々
	めんつゆ	小2
豆乳のみそしる	あさり	100g
	たまねぎ	4分の1
	にんじん	30g
	小ねぎ	少々
	水	200cc
	豆乳	200cc
	粉末だし	小1
	みそ	大さじ1
トマトカップ サラダ	トマト	2個
	モッツアレラチーズ	50g
	オリーブオイル	少々
	塩	少々
	バジル粉末	少々
オレンジジュース (100%)		200ml

作り方

～ 元気もりもりねばねば丼 ～

- ① おくらを電子レンジ1分チンする。
- ② たくわん、長いも、おくらを食べやすい大きさに切る。
- ③ ごはんをもって、長いも、たくわん、おくら、なっとうをのせ、まん中に卵黄を入れる。
- ④ めんつゆをかけたら、できあがり！

～ 豆乳のみそしる ～

- ① たまねぎ、にんじんを粗みじん切りにする。
- ② 水200ccにだしを入れ、にんじん、たまねぎをいれ中火でにる。
- ③ にんじんに火がとおったらあさりを入れる。
- ④ 豆乳を入れて加熱し、みそを入れる。
- ⑤ うつわにもり、小ねぎをちらしたらできあがり！

～ トマトカップサラダ ～

- ① トマトの中をスプーンでくりぬく。
- ② トマトとモッツアレラチーズを食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトカップにトマトとモッツアレラを入れ、オリーブオイル、塩、バジル粉末をかけて、できあがり。



スピードメニューで
元気もりもり朝ご飯！



優秀賞

第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

四季が丘小学校5年生 尾崎心音さん



1人分

献立名	材料名	分量(単位)
ポトフ (5~6人分)	ソーセージ	5本
	玉ねぎ	1個
	じゃがいも	2個
	にんじん	1本
	パセリ	少々
	コンソメ	4個
	キャベツ	5~6枚
	水	約900ml
	塩こしょう	少々
サラダ	レタス	1枚
	玉ねぎ	10g
	きゅうり	2切れ
	ミニトマト	1個
	オリーブオイル	小さじ1
ホットサンド	食パン	1枚
	卵	1個
	ベーコン	2枚
	ほうれん草	お好みの量
	チーズ	大さじ1~2
	牛乳	大さじ1
	バター	適量
デザート	プレーンヨーグルト	100g
	キウイ	1/4個
	はちみつ	少々

作り方

～ ポトフ ～

- ① じゃがいもとにんじんと玉ねぎの皮をむく。
- ② にんじん…乱切り
じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ…3~4cm角に切る。
- ③ ソーセージも0.5cmくらいのうす切りにする。
- ④ オリーブオイルで②と③をいため、油がまわったら、水を入れ煮込む。
- ⑤ コンソメ、塩こしょうで味を整える。

～ ホットサンド ～

- ① 食パンの内側を切り抜いておく。
- ② ボウルに卵とベーコン、下ゆでしたほうれん草を入れ、塩こしょうで味をととのえ、牛乳を入れる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、食パンの外側を入れ、卵液を入れ、軽く混ぜながら焼く。
- ④ その上にチーズをちらし、パンの内側でふたをする。
- ⑤ ひっくりがえして、焼く。



フライパンでホットサンド！
みんなも作ってみよう♪





カルシウムたっぷりで賞

第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

宮園小学校5年生 下沖幸心さん



4 人分

献立名	材料名	分量（単位）
ベーコンチーズおむすび	ごはん	400g
	ベーコン	4枚
	チーズ	2個
	しょうゆ	少々
ふわふわスクランブルエッグ	卵	4個
	牛乳	大さじ2
	油	少々
	塩こしょう	少々
	ミニトマト	4個
さっぱり青じそグリーンサラダ	ケチャップ	少々
	きゅうり	1/2本
	キャベツ	2枚(50g)
	小松菜	2束(70g)
	青じそレッシング	少々
野菜たっぷりミルクみそ汁	かつおぶし	少々
	ウインナー	3本
	さつまいも	1/3本(70g)
	にんじん	1/4本(50g)
	玉ねぎ	1/4個(100g)
	ブロッコリー	1/6株(50g)
	みそ	大さじ4(70g)
	牛乳	50ml
	だし汁(水)	700ml

作り方

～ ベーコンチーズおむすび ～

- ① ベーコンは1cm幅に切って、フライパンで炒める。
チーズは1cm角に切る。

- ② ごはん、ベーコン、チーズ、しょうゆを混ぜ、おむすびにする。

～ スクランブルエッグ ～

- ① 卵と牛乳と塩こしょうをよくまぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れやさしくまぜる。

～ さっぱり青じそグリーンサラダ ～

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をふって軽くもむ。キャベツは角切り、小松菜は2cmに切って、さっとゆがき、水で冷ます。
- ② きゅうり、キャベツ、小松菜をドレッシングとかつおぶしであえる。

～ 野菜たっぷりスープみそ汁 ～

- ① ウインナーを1.5cm、さつまいもを角切り、にんじんをいちちょう切り、玉ねぎをうすきり、ブロッコリーを小房に分ける。だし汁に煮えにくい材料から入れて煮る。
- ② みそをといいて入れ、牛乳を入れて仕上げる。

日本人に不足しているカルシウムが
いっぱいとれるメニュー♪





第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

野菜たっぷりカラフルで賞

大野東小学校5年生 石本小桜さん



4人分

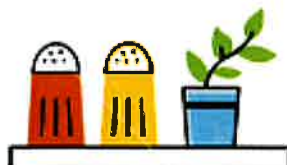


作り方

- ① 野菜を小さく切る。苦手なものは、みじん切りにすると良い。
- ② レンジで600wで2～3分チンする。様子を見ながら、野菜に火が通ればOK。
- ③ 塩こしょうをする。
- ④ 生地を作る。ボウルにたまご、牛乳、サラダ油を入れ、まぜたらホットケーキミックスも入れてまぜる。そこに②の野菜を入れる。
- ⑤ パウンド型にサラダ油をうすくぬり、小麦粉をはたく。
- ⑥ そこへ④の生地を流し入れ、上からピザ用チーズをかけ、オーブンで180度で30分焼く。

おしゃれなのに簡単！

「ケーキ・サレ」は、フランス語で、甘くないおかずケーキのことだよ♪



献立名	材料名	分量(単位)
ホットケーキミックスで ケーキ・サレ	にんじん	5cm
	たまねぎ	1/4個
	ピーマン	1個
	ピザ用チーズ	少々
	ホットケーキミックス	150g
	たまご	1個
	牛乳	100ml
	サラダ油	小さじ2
	塩こしょう	適量
	小麦粉	少々
サラダ	サニーレタス	適量
	キャベツ	適量
	ミニトマト	1個
牛乳	牛乳	100ml
果物	ぶどう	4～5個



第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

さば缶とモロヘイヤで健康で賞

大野東小学校5年生

吉田穂乃香さん



4人分

献立名	材料名	分量(単位)
さば缶の 具沢山みそ汁	さばの水煮缶	1缶
	大根	120g
	にんじん	40g
	しいたけ	2枚
	水	2カップ
	牛乳	100ml
	みそ	大さじ3
	小ねぎ	2本
モロヘイヤの たまご焼き	たまご	3個
	モロヘイヤの葉	20枚くらい
	マヨネーズ	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ

☆

作り方

～ さば缶の具沢山みそ汁～

- ① 大根・にんじんを2～3mmのちょう切りにする。
しいたけは石づきをとり、うす切りにする。
ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、野菜を加え、ふたをし、中火にかける。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、さば缶を汁ごと加える。
- ④ さらに、あらかじめ牛乳で溶いておいたみそを加える。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、火を止め、うつわに盛り、
きざんだねぎをのせる。

～ モロヘイヤのたまご焼き～

- ① モロヘイヤを1分ほどゆでて、水を切り、みじん切りにする。
- ② ボウルにたまご、☆の調味料と①を入れ、よく混ぜる。
- ③ たまご焼きを作り、完成

話題のさば缶を上手に使った1品。
モロヘイヤを入れた たまご焼きも
おいしそう





にっぽん

日本の朝ごはんて賞

第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

佐方小学校6年生 前田悠仁さん



4人分

献立名	材料名	分量(単位)
冷奴	豆腐	1/2丁
	ねぎ	適量
	かつお節	適量
干物	のどぐろ	4枚
厚焼卵	卵	2個
	砂糖	小さじ1
	白だし	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
りんご	りんご	1/2個
ゆず香る	小松菜	1/2束
しめじと小松菜のおひたし	しめじ	1/4株
	こんぶだし	大さじ1
	ポン酢	小さじ1
	ゆず	少々
みそ汁	みそ	大さじ2
	だし汁	600cc
	南瓜	100g
	大根	50g
	人参	1/2本
	オクラ	4本
米	米	2合

作り方

- ① 米をたく。
- ② 干物を焼く。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、オクラ以外の野菜を入れ、火にかける。
- ④ 小松菜としめじをゆで、ざるにあげる。
- ⑤ しっかり水を切り、こんぶだしとポン酢、ゆずを入れ、まぜ合わせ、味をなじませる。
- ⑥ フライパンに卵を入れ、1/4, 1/4...と少しずつ入れ、まいていく。
- ⑦ 豆腐を切り、薬味をのせる。
- ⑧ りんごを切る。
- ⑨ みそ汁の具に火がとおったら、いったん火を止め、お玉に入れたみそを少量に煮汁で溶かす。
- ⑩ オクラを入れ、弱火でふっとう寸前まで煮込む。
- ⑪ 盛り付ける。



ごはん、焼き物、おひたし、味噌汁。
ほっと一息つける和食の朝ご飯♪





1枚で2度おいしいで賞

第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

平良小学校6年生 阿部葵さん



4人分



献立名	材料名	分量(単位)
A ピザトースト	食パン(耳を切る)	1枚
	ケチャップ	大さじ1
	ピザ用チーズ	10g
	ピーマン	1/8個
	ベーコン	1/4枚
B パンのみみ with アボカド ディップ	Aで残ったパンの耳	
	アボカド	1個
	たまご	1個
	塩こしょう	適量
	マヨネーズ	大さじ2
C かぼちゃと にんじんの ポタージュ	かぼちゃ	1/4個 (300g)
	にんじん	1/2個
	たまねぎ	1/4個
	コンソメスープの素	1個
	水	300cc
	牛乳	100cc
	バター	大さじ1
	塩こしょう	適量

作り方

～ A・ピザトースト ～

- ① 食パンの耳を切りおとし、表面にケチャップをぬる。
- ② ピザ用チーズ、スライスしたピーマンとベーコンをのせる。
- ③ チーズがとけるまでトースターで焼く。

～ B・パンの耳 with アボカドディップ ～

- ① たまごをゆで、皮をむく
- ② アボカドとゆで卵をボールに入れ、フォークの背でつぶす。
- ③ 塩こしょうとマヨネーズで味をととのえる。
- ④ トーストしたパンの耳につけて食べる。

～ C・かぼちゃとにんじんのポタージュ ～

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは小さく切る。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎをいため、すきとおったら、にんじんとかぼちゃを入れていためる。
- ③ コンソメをお湯でとかして、②に加え、②がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ にんじんがおたまでつぶせるくらいになったら、ハンドミキサーでポタージュ状にする。
- ⑥ ④に塩こしょう、牛乳を入れあたためる。

食パン1枚で、ピザトーストとアボカドディップの2つの味が楽しめるね！





第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

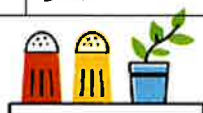
“マキリカ” ナイスネーミングで賞

大野東小学校5年生 川本逸真さん



4 人分

献立名	材料名	分量（単位）
ポテトサラダ	じゃがいも	5個
	きゅうり	1本
	塩	少々
	こしょう	少々
	マヨネーズ	適量
	レタス	1枚
ごはん	ごはん	2合
マキリカ	パプリカ	2個
	豚肉	8枚
	塩	少々
	こしょう	少々
にんじん ジュース	にんじん	1本
	りんご	1/2個
	レモン汁	少々
	水	400cc
	アマニ油	2, 3滴
ブルーベリー ヨーグルト	ブルーベリー	12個
	ヨーグルト	少々



作り方

～ ポテトサラダ ～

- ① 野菜を洗う。ジャガイモは皮をむき一口大に切る。きゅうりはうす切り。
- ② ジャガイモは電子レンジにかけ、やわらかくする。そして、つぶして塩こしょうをして、きゅうりを入れる。
- ③ 冷蔵庫で冷まして、マヨネーズを混ぜる。

～ マキリカ ～

- ① パプリカを洗い、5等分にする。
- ② 豚肉に塩こしょうをして、パプリカを巻き、焼く。

～ にんじんジュース ～

水、りんご、にんじん、レモン汁をミキサーにかけ、アマニ油を2, 3滴入れる。

～ ブルーベリーヨーグルト ～

ヨーグルトを皿に入れ、ブルーベリーを入れる。

パプリカを豚肉で巻いた「マキリカ」
パプリカをおしく食べられるね。
ネーミングも GOOD！



第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

地御前小学校6年生 平竜我さん

これからも楽しく作ります賞



2人分

献立名	材料名	分量（単位）
みそ汁	とうふ	1/2丁
	ぶなしめじ	1/3パック
	みそ	大さじ2
	水	600ml
	青ねぎ	適量
たまご焼き	たまご	3個
	さとう	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	めんつゆ	小さじ1/2
	サラダ油	適量
ウインナー	ウインナー	1袋
アボカド	アボカド	1/2個
トマト	トマト	1/2個
おにぎり	ごはん	1.5合分
	ゆかり	適量
	塩	適量
	しそこんぶ	適量
グリーンリーフ	グリーンリーフ	適量
ごまドレッシング	すりごま	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ2
	ポン酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2

作り方

～ みそ汁 ～

- ① ぶなしめじ、とうふを切る
- ② だし汁を火にかけて、①を入れ煮立たせる。
- ③ 具材に火が通ったら、1度火を止める。みそをとき入れ再び火を入れる。
- ④ うつわにいれ、ねぎを盛る。

～ たまご焼き ～

- ① ボウルに卵をわり入れ、砂糖、塩、めんつゆを混ぜる。
- ② たまご焼き器に、サラダ油を入れ、卵液の1/2量を入れて、全体にひろげる。フライ返しを使ってまいていく。
- ③ 残りの卵液の1/2を入れて、再びまく。4等分に切る。

～ ごまドレッシング ～

グリーンリーフを洗って、食べやすい大きさにちぎる。
ドレッシングの材料を混ぜ合わせて、グリーンリーフにかける。
トマトは、くし型に切る。アボカドは、うす切りにする。
ウインナーは、包丁で切れ目を入れ、フライパンで焼く。

～ おにぎり ～

- ① ボウルにごはんを入れ、塩・ゆかりを混ぜ合わせ、にぎる。
- ② サランラップにごはんをのせ、しそこんぶをはさんでにぎる。全てを器に盛り付け、完成。

作品のコメントから、料理づくりの楽しさが
とっても伝わってきたよ！！





パンと納豆で納得で賞

第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

地御前小学校6年生

上石泰靖さん



1 人分

献立名	材料名	分量（単位）
なっとうパン	食パン	1 枚
	納豆	1パック（50 g）
	チーズ	30 g
	マヨネーズ	少々
小松菜と ハム入り スクランブル エッグ	小松菜	1 束
	トマト	2 個
	ハム	2 枚
	卵	1 個
	コンソメ	少々
	砂糖	少々
牛乳	牛乳	150ml

作り方



～ なっとうパン ～

- ① パンの上にかき混ぜた納豆をのせる。
- ② チーズをのせる
- ③ マヨネーズをかけて、トースターで3分焼く。

～ 小松菜とハム入りスクランブルエッグ ～

- ① 野菜を水洗いして、小松菜は5cmに切り、トマトは半分に切る。ハムは8等分に切る。
- ② フライパンに油をひいて、かき混ぜたたまごを入れ、スクランブルエッグを作る。できたら一度皿に戻す。
- ③ ①の材料をフライパンで炒め、コンソメと砂糖を加える。
- ④ スクランブルエッグと③をまぜる。



朝ご飯に「パンも納豆も食べたい！」
という人におすすめのメニューだよ♪





第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

ワンプレートで地産地消で賞

大野東小学校5年生 尾寄脩汰さん



2人分

献立名	材料名	分量（単位）
瀬戸内サラダごはん	たまご	2個
	ごはん	お茶碗2杯分
	レタス	2枚
	ブロッコリー	1／4株
	ミディトマト	3～4個
	ちりめんじゃこ	適量
	かつおぶし	少々
	パルメザンチーズ	少々
レモンつゆ	めんつゆ	大さじ3
	エクストラバージン	小さじ1
	レモン汁	小さじ1～2
	黒こしょう	少々

作り方

～ 瀬戸内サラダごはん ～

- ① うすく油をひいて、中火で熱したフライパンにたまごを割り入れ、目玉焼きを作る。
- ② レタスとトマトは洗って食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは洗って、沸騰したお湯に塩を入れ、中火で2～3分ゆでて冷ます。
- ③ ごはんをお皿に盛り、かつおぶしをふる。目玉焼きをのせて、まわりに野菜を盛り付けたら、ちりめんじゃこを散らす。

～ レモンつゆ ～

- ① つゆの材料を混ぜてまわしかける。お好みでパルメザンチーズをふってできあがり。

※前日に野菜の下ごしらえをしていると便利です。



広島県の特産品を上手に使った
栄養バランスのとれた簡単
ワンプレートメニュー♪





第5回オリジナル朝ごはん入賞作品

朝からパワフル おにぎらずで賞

大野東小学校5年生

中林拓蒔さん



1 人分



作り方

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマンを細切りにする。牛肉も3cm幅で切る。
- ② ①を炒めて、しんなりしたら焼肉のたれで味付けをする。
- ③ 薄焼き卵を作る。
- ④ のりの大きさに合わせて、サランラップをカットし、のりの下に敷く。
- ⑤ のりの上にご飯を一面に薄くのばし、その上にごまを全体にふりかけ、炒めた牛肉をのせる。
- ⑥ さらに薄焼き卵をのせ、スライスチーズものをせる。
- ⑦ 残りのご飯を全体にうすくのばして、かるく塩をふる。
- ⑧ もう1枚ののりをのせて、サランラップで覆って、軽く押さえつけ、4等分に切り、完成☆

献立名	材料名	分量（単位）
おにぎらず	のり（大判）	2枚
	ごはん	お茶碗2杯
	たまねぎ	1／4個
	にんじん	1／3本
	ピーマン	1／2個
	牛肉	50g
	ごま	少々
	たまご	1個
	スライスチーズ	1枚
	油	少々
	焼肉のたれ	少々
	塩	少々



お肉に野菜に卵、チーズ、ごまの入った
たまさに「パワフル！おにぎらず」
だね♪

