

作品名

シャカシャかんしゃ ワンカップ朝ごはん



学校名：私立埼玉栄高等学校

学年：1年

イニシャル：M・H

## PR文（感謝の気持ち）

家族のためにお仕事を頑張ってくれている大好きな父への感謝の気持ちを込めて作りました。早朝に出勤する父でも手軽に食べられるようにカップに盛り付けました。健康を考えて野菜を多めにし、彩り・違う味付け・食感で1人の食事でも楽しめるように心がけました。食べる時はドレッシングを入れ、シャカシャカして食べます！

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

70分

## 材料と分量:

お米...1合  
 雑穀米...大さじ1  
 水...1合分、大さじ1  
 おいなり用お揚げ(市販)...1枚(いなり1コ分)  
 はんぺん...1枚  
 色どり豆(市販)...大さじ2  
 片栗粉...大さじ1  
 塩・コショウ...少々  
 キャノーラ油...小さじ1  
 サラダ  
 レタス...2枚  
 ベビーリーフ...ひとつかみ  
 ミニトマト(赤、黄、緑)...各2つずつ  
 スナップエンドウ...2つ  
 好みのドレッシング...10ml程度  
 さつまいも(小)...1/2本  
 ギョーザの皮...2枚  
 とろけるスライスチーズ...2枚  
 たまご...1コ  
 マヨネーズ...小さじ1/2  
 塩・コショウ...少々  
 ベーコン...厚切りベーコン4切れ分  
 しめじ...1/2株  
 しいたけ...4枚  
 にんにく...1かけ  
 塩・コショウ...少々  
 ナス...1/2本  
 コチュジャン...小さじ1  
 水あめ...小さじ1  
 白ゴマ...小さじ1  
 600ml蓋付きプラスチックカップ...2つ  
 14ml蓋付き調味料用カップ...2つ

## 作り方:

- 1.雑穀米を炊いて炊き上がったら2膳分取り上げ冷ましておく。いなり揚げは1.5センチ角くらいに切り、冷めた雑穀ゴハンに混ぜ合わせる。
- 2.ボールにはんぺんを入れすりつぶし、片栗粉と色どり豆を入れ、塩・コショウして4等分にして平たく丸めたらフライパンにキャノーラ油を入れ両面を焼く。
- 3.レタス、ベビーリーフ、ミニトマトは、水洗いした後水切りし、キッチンペーパー等でしっかり水分を拭き取る。
- 4.スナップエンドウは水洗いの後、ラップをして電子レンジ500Wで40秒ほど加熱し、冷ます。
- 5.さつまいもを水洗いし、ラップをして電子レンジ500Wで3分～4分(大きさにより調整)加熱し4等分の輪切りにして、冷ます。
- 6.こびりつき防止のフライパンに、ほんの少しのキャノーラ油を入れ弱火～中火の間くらいでギョーザの皮を両面焼き色がつく程度に焼いて取り出す。
- 7.とろけるスライスチーズを同フライパンで中火で焼き、ある程度カリカリになるまで焼いたら取り出して冷ます。
- 8.たまごにマヨネーズ、塩・コショウを入れかき混ぜスクランブルエッグを作り、冷ます。
- 9.ベーコンを同フライパンでカリカリになるまで焼き、取り出して冷ます。
- 10.キノコ類と刻みニンニクを同フライパンに油を敷きニンニクを焦がさないように焼き、取り上げ冷ます。
- 11.同フライパンを軽くキッチンペーパーで拭いてキレイにし、油を敷いたらナスを入れ火を通す。火が通ったらコチュジャンと水あめを入れ味を絡ませたら取り上げ白ゴマをふり冷ます。
- 12.全ての料理が冷めたら、プラスチックカップに雑穀ゴハン、豆入りはんぺんバーグ、サラダ(彩り良く見栄えのバランスを見ながら)の順に入れ盛り付ける。
- 13.好みのドレッシングは、フタ付きの別容器に入れる。