

忙しい朝にぴったりのレシピ



朝食を摂る習慣は、1日のエネルギー源となるだけでなく、栄養バランスのよい食生活を築くためにも重要です。大竹市の特産物を活用したレシピをご紹介します！

玉ねぎピザトースト

【特産品：玉ねぎ】



材料/1人分

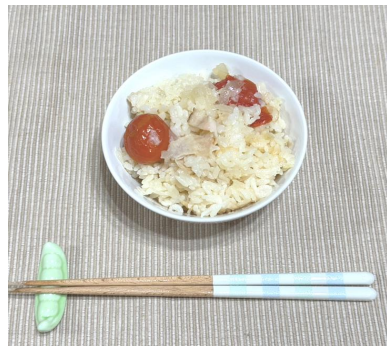
食パン 6枚切り・・・1枚
玉ねぎ・・・1/8個
ピーマン・・・1/4個
ケチャップ・・・小さじ2
ピザ用チーズ・・・15g

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして、ピーマンはへたと種を取り除き輪切りにする。
- ②食パンにケチャップを塗り、①をのせる。
- ③ピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

玉ねぎとトマトの炊き込みご飯

【特産品：玉ねぎ】



材料/2合分

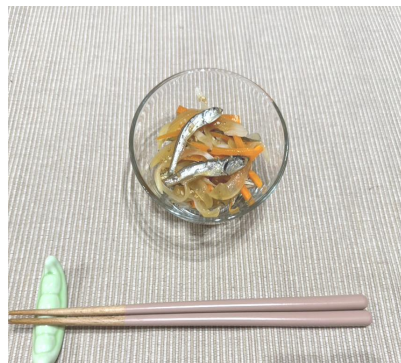
米・・・2合
玉ねぎ・・・1個
ミニトマト・・・8個
ベーコン・・・4枚
水・・・300ml
塩・・・0.5g
コンソメ・・・2g
オリーブオイル・・・4g

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②炊飯器の内釜に米、調味料、水を入れて混ぜ、米を平らにならす。
- ③玉ねぎ、ミニトマト、ベーコンをのせて広げ、通常炊飯する。
- ④炊けたら完成。

いりこの甘酢和え

【特産品：安芸いりこ・玉ねぎ】



材料/1人分

いりこ・・・5g
玉ねぎ・・・40g
にんじん・・・10g
ごま油・・・小さじ1 (4g)
白ごま・・・小さじ1 (3g)
酢・・・小さじ1 (5g)
砂糖・・・小さじ1 (3g)
しょうゆ・・・小さじ1/2 (3g)

作り方

- ①玉ねぎは5mm幅に、にんじんは4cm長さの細切りにする。
- ②調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、いりこを3分炒め、焼き色がついたら玉ねぎとにんじんを加えて更に3分炒める。
- ④火を消して調味料Aを加え、全体をよく混ぜ合わせて完成。

～栄養価（1人分）～	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
玉ねぎピザトースト	209	7.9	5.9	31.8	1.4
玉ねぎとトマトの炊き込みご飯	201	3.8	3.0	39.4	0.6
いりこの甘酢和え	100	3.8	5.6	6.6	0.7

