

「野菜もたんぱく質も 摂るティーヤ」

かんたん朝ごはんレシピ
第9回ながとお料理コンクール優秀賞

【材料】4人分

オクラ	8本	鶏ハム	長州どり
トマト(中)	2個		胸肉2枚分
きゅうり	1本	スライスチーズ	4枚
リーフレタス	1玉	トルティーヤ	8枚
にんじん	1/3本	マヨネーズ	適量



【作り方】

- ①オクラは下処理し、ゆでて冷やす。トマトときゅうりは薄切り、リーフレタスは一口大にちぎる。にんじんは細切りにして水にさらしてから水気をきる。
- ②鶏ハムは薄切り、スライスチーズは半分に切る。
- ③トルティーヤにマヨネーズをぬり、①②をのせて巻く。
- ④③をさらにラップで巻いて生地を落ち着かせる。
- ⑤そのままかぶりついても、一口サイズに切ってもよい。
お好みでごまドレッシングやシーザードレッシングなどをつけて食べてもよい。

毎月19日は
「ながと食の日」



「白オクラとかじめのトロッとみそ汁」

【材料】4人分

白オクラ	4本	卵	4個
タマネギ	1/2個	黄波戸のみそ	大さじ2
A 水	600ml	北浦産かじめ	適量
だしの素	小さじ1と1/3		

かんたん朝ごはんレシピ
第9回ながとお料理コンクール
長門市食生活改善推進協議会賞



【作り方】

- ①白オクラは小口切り、タマネギは薄切りにする。
- ②なべにAを入れ煮立たせる。
- ③①の具材を入れて煮る。
- ④卵を割り落とし、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
※ふたは少しずらしておく。吹きこぼれやすいので注意する。
- ⑤みそを溶き入れる。
お椀に入れたあとにかじめを適量入れる。

かじめは海藻の仲間で強いぬめりが特徴です。
汁物や和え物、丼ものなどいろいろな料理に活用できます。
栄養素も豊富に含まれており、生活習慣病予防にも効果的です。

毎月19日は
「ながと食の日」

