

[ホーム](#) > [食育](#) > [長崎県の取組み](#) > [大学生の朝ごはん](#) > 大学生の朝ごはん(No10) 調理者: 自分

大学生の朝ごはん(No10) 調理者: 自分

十六雑穀米、鮭のちゃんちゃん焼き、レタスと水菜とアボカドのサラダ、わかめと水菜のかき卵汁です。不足しがちな野菜をたくさん食べられる献立にしました。朝は忙しいので、前日に鮭の下味をつけておいたり、早く火が通るように野菜を薄く切る、といった工夫をしました。前日の晩御飯のかき卵汁を朝も利用したり、切るだけのサラダを加えることで、30分で作ることができました。鮭、なす、にんじん、玉ねぎ、アスパラガスといったたくさんの具材を、甘辛い味噌味で仕上げたちゃんちゃん焼きが今日の朝食の自信作です。コクを出すために、最後に少しバターを加えたことがポイントです。

