



朝ごはんにおすすめ!
県産農畜産物を使った

パパッとレシピ

レシピ考案：鳥羽国際ホテル 瀬路亭

出汁巻き玉子 モロヘイヤあんかけ



材料(2人分)

〈出汁巻き玉子〉・玉子…2個 ・塩…少々 ・薄口しょうゆ…少々
・水…大さじ2 ・和風だしのもと…小さじ1/2

・モロヘイヤ…1束

〈モロヘイヤ餡〉・だし汁…100cc ・薄口しょうゆ…小さじ1
・みりん…小さじ1/2 ・塩…少々

・水溶き片栗粉…適量(参考：片栗粉…大さじ1/2・水…大さじ1程度)

作り方

- 1 〈出汁巻き玉子〉の材料をボールに入れて、お箸で白身を切るイメージで混ぜ合わせる。
- 2 玉子焼き器に薄く油を塗って、鉄板全体に広がる量の①を入れる。
- 3 箸先で泡を潰し、固まりかけたら向こう側から手前に巻く。
- 4 ①が無くなるまで②③の工程を同様に繰り返す。
- 5 焼きあがったら、巻きすで巻いて粗熱をとる。
- 6 モロヘイヤを湯通しして、一口サイズにカットする。
- 7 〈モロヘイヤ餡〉の材料を鍋に入れて、沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を回しかけてとろみをつけ、⑥のモロヘイヤを入れて、ひと煮立ちさせる。
- 8 お皿にカットした出汁巻き玉子を盛り付けて、⑦を回しかけて出来上がり。

調理のポイント

①は泡立えないように、ざっくりと混ぜ合わせる。



〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

今回の疑問…朝ごはんと学力・体力の関係は?



ごはん博士

朝ごはんは子どもにとって一番大切な食事って言われるけど、どうしてなの?

私たち人間は寝ている間にもエネルギーを使っていて、特に脳はずっと働いているから、朝起きた時は脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているんだ。

朝ごはんをしっかり補給してあげないと脳の働きが悪くなってしまふの?

そうなんだ。思考力や集中力がなくなったり、体が思うように動かせなくなったりするんだ。テストの点数も落ちちゃうかもよ。

えっ!それは大変。ちゃんと食べなきゃ!

脳のエネルギーのブドウ糖は、体内に蓄えておくことができないから、朝ごはんをはじめ、三度の食事をしっかり摂ることが大切なんだね。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率
(小学6年生国語)



〈質問〉
朝食を毎日
食べていますか?

ちゃんと朝ごはんを食べて脳を目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう!



あさちゃん

※資料 「令和元年度全国学力・学習状況調査」(文部科学省)より 正解率%