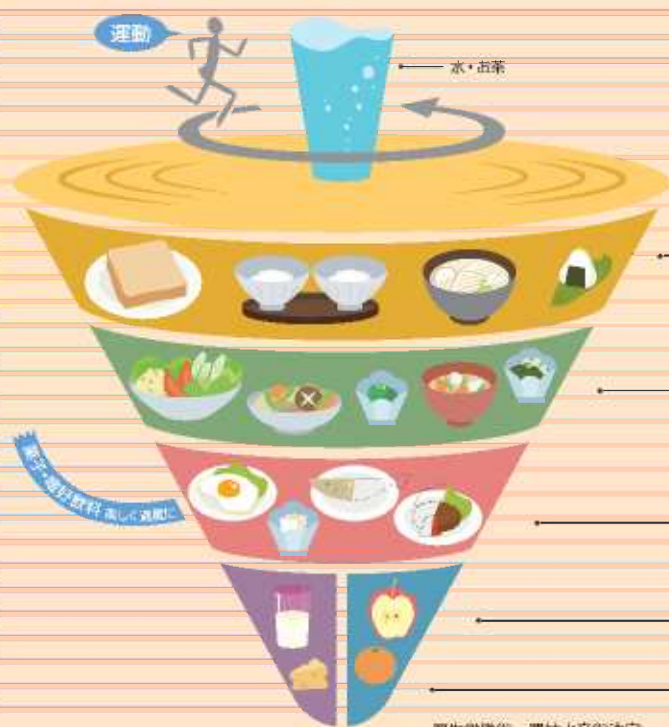


家族の健康は食生活から

食事バランスガイド

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



厚生労働省・農林水産省決定



小学生



中学生

・身体活動量の低い（高齢者含む）女性
・6～9歳の子供

およそ1600～2000kcalとして

・ほとんどの女性
・身体活動量の低い（高齢者含む）男性

およそ2000～2400kcalとして

・12歳以上のほとんどの男性

およそ2400～2800kcalとして

	小学生	中学生
主食 ごはん、パン、麺	4～5 つ	5～7 つ
副菜 野菜、きのこ、 いも、海藻料理	5～6 つ	5～6 つ
主菜 魚、肉、卵、大豆 料理	3～4 つ	3～5 つ
牛乳・乳製品	2つ	2つ
果物	2つ	2つ

豆知識

高野豆腐

高野豆腐の始まりはおおよそ800年前の鎌倉時代。高野山の僧侶たちによって作られたといわれ、



大ちゃん

地方によって「凍り豆腐、凍み豆腐、ちはや豆腐、一夜凍り」などいろんな呼び名があるんだよ。



江東区ホームページ
<http://www.city.koto.lg.jp/>

江東区保健所 TEL.3647-5855
城東保健相談所 TEL.3637-6521
深川保健相談所 TEL.3641-1181
深川南部保健相談所 TEL.5632-2291
城東南部保健相談所 TEL.5606-5001

第5回おいしいメニューコンクール

🏆 グランプリ

豆ギョーザ

使用した豆・豆製品

枝豆、豆乳

エネルギー

225Kcal

塩分

1.5 g

材料 4人分

豚ひき肉	120g
キャベツ	120g
にら	25g
枝豆(さや付)	60g
にんにく	1/2粒
しょうが	適量
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
A 片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
餃子の皮	24枚
鶏がらスープ	200ml
豆乳	200ml
練りごま(白)	小さじ1/2
ラー油	適量
ほうれん草	2束
ミニトマト	4個



主食 0.5つ
副菜 0.7つ
主菜 1.5つ



餃子の包み方をひと工夫！
包み口をクロスにする事で茹でたときに、皮がもちもちになります！スープにもよく絡み、いつもと一味違う味わい。



神保 美穂さん
(深川第四中学校)



つくりかた

- ①キャベツとにらはみじん切りに、枝豆は茹でる。
- ②ミニトマトはヘタをとり、ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。
- ③にんにくとしょうがはすりおろす。
- ④ボールにひき肉と③とAの調味料を入れて混ぜ、①を加えて更に混ぜる。
- ⑤④の具を皮に包み、5分程茹でる。
- ⑥鶏がらスープと豆乳を鍋に入れて火にかけ、練りごまを加え沸騰直前で火を止める。
- ⑦茹であがったギョウザを器に盛り、⑥のスープを注ぐ。②のほうれん草とミニトマトを添えてお好みでラー油を入れる。

第5回おいしいメニューコンクール

🏆 中学生部門 最優秀賞

茶豆しんじょ

使用した豆・豆製品

茶豆

エネルギー

140Kcal

塩分

2.0 g

材料 4人分

茶豆しんじょ

茶豆（薄皮をむいたもの）	100g
はんぺん	100g
卵の白身	1個分
かつおだし	50cc
餅	1/2個
片栗粉	大さじ1/2
塩	小さじ1

あん

かつおだし	250g
塩	小1/2
砂糖	大さじ1
日本酒	大さじ1
みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ1
薄口しょう油	大さじ1



副菜 0.5つ
主菜 0.5つ

夏しか味わえない茶豆を使った美味しい蒸しもの。温かくしても冷やして食べても美味しく召し上がれます。



長谷屋 万帆さん
(深川第二中学校)



つくりかた

あんの作り方

- ①鰹節からだしを取る。
- ②鍋に①とAの調味料を加える。
- ③薄口しょう油を加えて煮立たせる。
- ④仕上げに水溶き片栗粉でとろみを付けたら出来上がり。

茶豆しんじょの作り方

- ①茶豆を塩でもみ、沸騰したお湯で7分程茹でる。
- ②茶豆をさやから出し、薄皮をむく。
- ③ミキサーorすり鉢に、②、小さく刻んだはんぺん、卵の白身、だし汁、片栗粉を入れて細かく滑らかにする。（茶豆は飾りつけの分を残す。）
- ④餅を4等分にする。
- ⑤ラップに③の1/4量をのせ、④の餅を中央に入れ包み込む。
- ⑥蒸し器で7分蒸す。（この時に器に入れて蒸すと綺麗に仕上がる。）
- ⑦蒸しあがったらラップを優しくはがし、皿に盛り付け、あんをかけて茶豆を飾りつけたら出来上がり。

第5回おいしいメニューコンクール

👑ファミリー部門 最優秀賞

W豆腐ハンバーグ豚肉包み焼き

使用した豆・豆製品
豆腐・高野豆腐

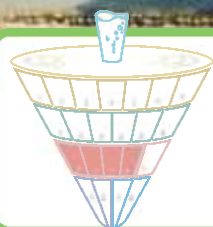
🌿 材料 4人分

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	200g
豚バラ肉	290g(12枚分)
高野豆腐	20g (大きめのもの1個)
青ねぎ	20g
しょう油	小さじ2
塩	小さじ1/2、小さじ2
こしょう	少々



エネルギー
436Kcal

塩分
4.3g



主菜 4.0つ

栄養価の高い高野豆腐を使用しました！
ポイントは豆腐の水切りをしっかりとすること。



相原 聡くん
美枝さん
(扇橋小学校)



つくりかた

- ①豆腐はレンジで3分加熱し、水気を切っておく。
- ②青ねぎはみじん切りにして、高野豆腐はすりおろす。
- ③ ①、②、豚挽き肉をボールに入れて混ぜ、塩（小さじ1/2）・こしょう・しょう油で下味を付ける。
- ④ ③を12等分（一口大）に丸めて、豚バラ肉で巻く。
- ⑤フライパンに油を引かずに並べて、最初は中火1分、次に弱火で蒸し焼きにし、最後は火を強めて焦げ色がついてきたら、塩（小さじ2）・こしょうで味を整え出来上がり。

第5回おいしいメニューコンクール

審査員特別賞

簡単豆々和風ミートローフ

使用した豆・豆製品

大豆

エネルギー

316Kcal

塩分

3.1g



副菜 1.0つ
主菜 3.5つ

簡単なのに豪華に見える！
ボリューム満点なのにヘルシーなミートローフです。



原澤 里紗子さん
(深川第四中学校)



つくりかた

準備) 大豆は一晩水で戻し、固めに茹でる。

①オーブンは200℃に予熱しておく。

②れんこんは皮をむき、粗みじん切りにして水にさらした後水気を切っておく。
人参は5mm角切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。

③耐熱ボールに②のれんこん、人参を入れめんつゆを入れてラップをして電子レンジで2分加熱する。

熱いうちにグリーンピース・大豆を加えてラップを落としふたにして味を含ませる。

④ボールに合びき肉、玉ねぎ、パン粉、卵を入れ粘りが出るまで混ぜる。

塩、こしょう、③を加えて混ぜる。

※つけていためんつゆは肉の固さを見ながら入れる。(入れなくてもよい。)

⑤パウンド型にペーパーを敷き、④を詰め200℃のオーブンで30分焼く。

⑥鍋にたれの材料を入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑦⑤が焼きあがったら切り分け、たれをかける。

材料 4人分

れんこん	50g
人参	1/2本
グリーンピース	カップ1/2
玉ねぎ	1/2個
大豆(乾)	1/3カップ
めんつゆ(三倍濃縮)	大さじ2
塩	小1/2
こしょう	少々
合びき肉	300g
パン粉	1/4カップ
卵	小1個
たれ	
だし汁	1/2カップ
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ3

第5回おいしいメニューコンクール

🏆 アイデア賞

ヘルシー角煮

使用した豆・豆製品

豆腐、油揚げ、赤味噌

エネルギー

492Kcal

塩分

3.2g
(残り汁含)



主菜 4.0つ

豆腐を使ってヘルシーに仕上げました。でも、ボリュームは満点です！

材料 4人分

豚切り落とし肉	150g
木綿豆腐 1丁 (300g)	
油揚げ (開き)	4枚
ゆで卵	4個
小麦粉	大さじ2
練りからし	適量
つま楊枝	8本
水	200ml
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
しょう油	大さじ4
A 砂糖	大さじ4
赤味噌	大さじ1
しょうが	1かけ分をすりおろす



野地 優花さん
健一さん
(深川第三中学校)



つくりかた

- ①油揚げを半分に切る。
- ②油揚げと豚肉を沸騰したお湯にくぐらせ軽く油抜きをする。
- ③ボールに豚肉、水切りした豆腐、小麦粉をいれ軽く混ぜ合わせ、8等分にしておく。
- ④油揚げに③の材料を詰め、袋の口をつま楊枝でとめる。
- ⑤フライパンにAをいれ、火にかけてよく混ぜ溶かした後一度火を止める。
- ⑥⑤のフライパンに④とゆで卵4個をならべフタをして中火で約10分煮る。ひっくり返してさらに約10分煮る。
- ⑦つま楊枝を取り、半分に切り、切り口を上にして器に盛り付ける。ゆで卵も半分に切り一緒に盛り付ける。
- ⑧好みで練りからしを添える。

第5回おいしいメニューコンクール 簡単レシピ賞

きなこムラング

使用した豆・豆製品
きなこ

材料 4人分

卵白	3個
砂糖	65g
きなこ(黒豆)	40g

エネルギー
59Kcal

塩分
0.1g



主菜 1.0つ

きなこを使ったヘルシーおやつ。
ムラングはフランス語で「メレンゲ」の意味。サクサク軽い食感できなこの風味が口いっぱいに広がります。



山本 千愛さん
英子さん
(第五砂町小学校)



つく리카た

- ①卵白に砂糖を加えてしっかり泡立てる。
- ②きなこ(黒豆)を①に加え、ゴムベラでまぜる。
- ③絞り袋に②を入れ、クッキングシートを敷いた天板に絞り出す。(ハートや丸型)
- ④160℃のオーブン中段で15分くらい焼き、そのままオーブン内で乾かす。

第5回おいしいメニューコンクール

👑 ベスト・デザート賞

豆腐のケーキ

使用した豆・豆製品

豆腐

エネルギー

555Kcal

塩分

0.7g



材料 4人分

全粒粉ビスケット	150g
バター	60g
白ごま	大さじ2
絹ごし豆腐	1丁
プレーンヨーグルト	1/2カップ
グラニュー糖	90g
生クリーム	100g
ゼラチン液	
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2



主菜 0.5つ

牛乳・乳製品 0.5つ

ふんわりと柔らかい豆腐のケーキにさくさくのビスケット生地がベストマッチです。



浅井 麻緒さん
(深川第一中学校)



つくりかた

- ①ビスケットをビニール袋に入れめん棒などで叩いて粉々にし、ボールに白ごま、細かく切ったバターを入れて指先で混ぜ、型(150×135×45)にぴったりと敷き詰める。
- ②豆腐は皿にのせ、ラップなしで2分30秒電子レンジで加熱し、上に皿をのせて15分おいて水気を切る。
- ③豆腐、ヨーグルト、半量のグラニュー糖と一緒にフードプロセッサーにかける。
- ④③をボールに移してゼラチン液を少しずつ加え丁寧に混ぜる。
別のボールで生クリームに残りのグラニュー糖を加えて泡立て加えて混ぜる。
- ⑤①に流し入れ、冷蔵庫で一晩冷やして固める。

第5回おいしいメニューコンクール

👑 特別賞

チー豆パン

使用した豆・豆製品

枝豆

エネルギー
542Kcal

塩分
1.4g



主食 1.5つ
副菜 1.5つ
牛乳・乳製品 0.5つ



材料 4人分
(10個分)

強力粉 300g
ドライイースト 6g
ぬるま湯 185cc
塩 5g
砂糖 24g
無塩バター 24g

打ち粉用強力粉 適量

クリームチーズ
1箱(250g)

ほうれん草 3株

コーン缶 1/2缶

枝豆 1/2袋

卵 適量

枝豆・チーズ・ほうれん草と
色々な食材をたっぷり包んだ
栄養満点のパンです！



白石 諭以さん
(第三砂町中学校)



つくりかた

※ 下準備

- ・バターは室温にもどし、やわらかくしておく。
- ・クリームチーズは10等分に切り、冷蔵庫に入れておく。
- ・ほうれん草は軽く茹でて切り、10等分に切っておく。
- ・枝豆は茹でてサヤからだしておく。

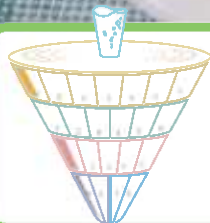
- ①大きめのボールに強力粉を入れ、上に塩・砂糖・バター・ドライイーストを別々にのせる。ドライイーストをめがけてぬるま湯を一気に注ぎ、すぐに指で混ぜる。
- ②始めはベタベタするが混ぜているうちにまとまってくるので、ボールの底に打ちつけたり、もんだり、こねたりを繰り返す。表面がなめらかになったら丸めてボールにラップをかける。
- ③室温（暖かい部屋・場所がよい）で30分ねかせる。
- ④生地を静かに持ち上げ、平らな場所に移し10等分にする。1つずつ丸めてからかたく絞った布巾をかけて8分休ませる。
- ⑤丸めた生地を広げてほうれん草、コーン、クリームチーズの順にのせて具が見えないように包み込むように丸める。
- ⑥合わせ目を下にして置き、上になる部分を十字にハサミで切り、枝豆を入れる。
- ⑦天板にクッキングペーパーを敷いてから⑥を並べ28分発酵させる。
- ⑧溶きたまごをハケで塗り、180℃のオーブンで15分焼く。

第5回おいしいメニューコンクール
中学生部門 優秀賞

納豆チーズカレーパイ 使用した豆・豆製品
納豆

エネルギー
188Kcal

塩分
0.6g



主食 0.5つ
主菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0.3つ

色々な国の食材が1つのパイになりました！納豆なのにほんのりピリッとカレー味が他にはない新しい一品です。



杉山 佳恵さん
(深川第一中学校)



つくりかた

- ①パイシートを2枚重ねて、8等分に切る。
- ②オーブンに使う天板に下になるパイシートを並べる。
- ③納豆とたれとカレー粉を混ぜて練る。
- ④③をパイシートの上にのせる。(はじをあまらせる。)
- ⑤スライスチーズを8等分に切り納豆の上にのせる。
- ⑥⑤の上にパイシートをのせる。(卵黄を塗るとはがれにくい。)
- ⑦180℃くらいのオーブンで10～15分位様子を見ながら焼く。(残りの卵黄を塗ると色がよい。)
- ⑧焼きあがったらオーブンを開き5分位冷まし、はしで持てる位になったら完成。

材料 4人分

冷凍パイシート 2枚
納豆 1パック (50g)
納豆のたれ(からしは不要) 1袋
スライスチーズ 1枚
カレー粉 小さじ1/3 (好み量で)
(卵黄 1個 無くてよい)

第5回おいしいメニューコンクール
中学生部門 優秀賞

まめいもち

使用した豆・豆製品

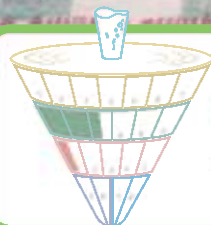
茶豆、木綿豆腐

材料 4人分

枝豆(茶豆)	1/2袋
木綿豆腐	1/2丁
さつまいも	2本 (正味5~600g)
片栗粉	85g位
たれ	
しょう油	大さじ3
砂糖	大さじ2

エネルギー
371Kcal

塩分
2.0g



副菜 2.5つ
主菜 0.5つ

食感がモチモチしていて美味しい一品です。豆料理が苦手な人でもおやつ感覚で美味しく食べられます。



藤井 真衣さん
(東陽中学校)



つくりかた

- ①枝豆は洗ってから塩もみをして茹で、さやから実を取り、薄皮をむき、半分はすりつぶす。
- ②さつまいもは皮をむいて蒸かし、マッシャーでつぶす。
- ③②に片栗粉を入れて軟らかくなるまで混ぜる。
- ④③を3等分にし、豆をそのまま入れたものと、つぶしたものを混ぜる。
- ⑤残りの分に豆腐を混ぜる。
- ⑥④と⑤を20個位に丸くし、半分は蒸かし、食べる時にたれをつける。
- ⑦残りはフライパンに油を敷いて焼きたれを付けて軽く焼く。

第5回おいしいメニューコンクール 中学生部門 優秀賞

豆まん

使用した豆・豆製品
木綿豆腐、大豆水煮

材料 4人分

具	
豚ひき肉	120g
ねぎ	1/3本
しょうが	少々
木綿豆腐	1/4丁
大豆水煮	40g
塩	少々
こしょう	少々
しょう油	小さじ1
ごま油	大さじ1

皮	
小麦粉	150g
A	
ベーキングパウダー	小さじ2
三温糖	大さじ2
塩	1つまみ
牛乳	80cc
ごま油	大さじ1



主食 0.7つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 0.2つ

フライパン一つで出来る簡単
「豆肉まん(中華まん)」です。
焼いた皮の食感が最高です！



石橋 省吾さん
大矢 拓美さん
(第四砂町中学校)



つく리카た

- ①ボールにAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳・ごま油を入れ最初は手で大きくかき混ぜ、混ぜてきたら更に3分よくこねる。
- ③全体がかたまりになってきたら丸くまとめ、ラップをかけて15分常温で寝かせる。
- ④ねぎはみじん切りに、しょうがはすりおろし、豆腐は水気をよく切っておく。
- ⑤ボールに④、豚ひき肉を入れてよく練り上げる。
- ⑥皮を4等分に分け、打ち粉をふったまな板の上にのせ、直径12cm位の円型に伸ばし中央に肉種をのせてひねりまとめる。
- ⑦フライパンに薄く油をひき、豆まんを並べて2/3カップの水を回し入れて弱火で7分程じっくり蒸し焼きにし、中までしっかり火が通ったら出来上がり。

第5回おいしいメニューコンクール
中学生部門 優秀賞

豆乳ゼリーサラダ

使用した豆・豆製品

豆乳、枝豆、ふうき豆、小豆

エネルギー
142Kcal

塩分
0.5 g



副菜 0.3つ
主菜 0.7つ

色々な豆を使って彩りがキレイ!!
栄養たっぷりでカロリーを気にする人でも気軽に食べられるゼリーです。



松尾 咲子さん
(深川第三中学校)

材料 4人分

野菜ゼリー

豆乳	250cc
A 塩	小さじ1/3
砂糖	少々
枝豆	20g (サヤなし)
B トマト	15g
人参	20g
ゼラチンパウダー	5g
水	大さじ3

豆入りゼリー

豆乳	200cc
C 緑茶	50cc
砂糖	大さじ3と1/3
D ふうき豆(甘く煮たもの)	
小豆(甘く煮たもの)	
ゼラチンパウダー	5g
水	大さじ3



つくりかた

- ①ゼラチンを大さじ3の水でふやかす。(野菜ゼリー用、豆入りゼリー用それぞれ別々に)
 - ②枝豆は茹でて、サヤから出しておく。トマトは1cm角に切る。人参は5mm角に切り、茹でる。
 - ③Aを弱火にかけ、ゼラチンを入れてよく溶かす。
 - ④固める容器に②を入れ③を流し込み、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
 - ⑤Cを弱火にかけ、ゼラチンを入れてよく溶かす。
 - ⑥固める容器にDを入れ⑤を流し込み、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
 - ⑦④と⑥を容器から出し皿に盛り付ける。
- ※③⑤豆乳が分離しないように弱火で煮溶かす。

第5回おいしいメニューコンクール
中学生部門 優秀賞

とら豆のコロッケ

使用した豆・豆製品
とら豆

材料 4人分

とら豆	1カップ
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
パセリ	3本
粉チーズ	大さじ2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1個
焼き麩	40g
揚げ油	適量
付け合せ	
キャベツ	200g
ピーマン	1/2個
トマト	1/2個
パセリ	適量
ウスターソース	適量

エネルギー
465Kcal

塩分
1.3g



主菜 2.5つ
牛乳・乳製品 0.5つ

ホクホクした豆の食感！パン粉の代わりに「焼き麩」を衣に使い、パリッと仕上げた新食感が個性的な美味しさのコロッケです。ウスターソースがよく合います。



阿達 友愛さん
(深川第五中学校)



つくりかた

※下準備

とら豆は水洗いし、3倍の水に一晩浸して、軟らかくなるまで煮る。

- ①とら豆はザルにあげて水気をきり、ボールに入れてすりこぎで粗くつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、パセリは飾り用を少しとっておいて残りは軸を取り葉の部分を細かいみじん切りにする。
- ③麩はフライパンで空炒りし、すりばちで粉にする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し②の玉ねぎと豚ひき肉を炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ⑤①のとら豆にみじん切りのパセリと④と粉チーズを加えて混ぜる。軟らかい場合は③の麩を加えて固さの調節をし、塩・こしょうを加えて味を整える。
- ⑥8等分して小判型に丸め、小麦粉、溶き卵、③の麩の順に衣をつけて、180℃の油で色よく揚げる。せん切りキャベツ、輪切りのピーマンとトマトを添えて盛り付ける。

第5回おいしいメニューコンクール ファミリー部門 優秀賞

パリパリ“おからぎょうざ”使用した豆・豆製品 おから、油揚げ

エネルギー
355Kcal

塩分
2.6g

材料 4人分

餃子の皮	24枚
おから	100g
油揚げ	2枚
鶏ひき肉	100g
人参	1/2本
干しいたけ	10g
長ネギ	1本
いりごま	小さじ2
しょうが	8g
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ(三倍濃縮)	大さじ4
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
たれ	
めんつゆ	小さじ8
水	小さじ4



主食 0.5つ
副菜 1.0つ
主菜 1.5つ

野菜をたっぷり使った“ヘルシー”餃子。おからがジューシーに変身して、お腹いっぱいになる一皿です。おかずに、おつまみに最高!!



中島 慶哉くん
尚美さん
(水神小学校)



つくりかた

- ①おからは炒ってボールに移し、冷ましておく。
- ②干しいたけは水で戻し、(戻し汁は後で使うのでとっておく)細かく切る。
人参・ネギ・油揚げも細かく切る(切った人参は軽く茹でて冷ましておく)。
- ③ ①に②を入れ、鶏ひき肉、おろししょうが、いりごま、ごま油、めんつゆを合わせてよくこねる。
- ④餃子の皮に③を包む。(いろいろな形に包んで楽しめます。)
- ⑤サラダ油(又はごま油)をフライパンにしき、餃子を焼く。
- ⑥焼き加減を見て、仕上げに干しいたけの戻し汁と小麦粉を合わせた汁をフライパンの鍋肌に流し込み焼きあげる。
- ⑦めんつゆを水でうすめたタレにつけて食べる。(お好みでごま油、おろししょうがを入れる。)

第5回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞

おからチャーハン

使用した豆・豆製品
おから

材料 4人分

おから	200g
ご飯	400g
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
青ねぎ	4本
海苔	適量
めんつゆ	大さじ1
水:つゆ =	大さじ1:1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
かつお節	5g

エネルギー
312Kcal

塩分
1.3 g



主食 1.0つ
副菜 0.5つ
主菜 1.0つ

おからが主役の
ヘルシーな一品です！



青山 知世さん
美津子さん
(第三砂町中学校)



つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②おからをフライパンで炒め水分をとばし、皿に入れる。
- ③ボールに卵を割り入れときほぐしてご飯を入れ、飯粒の表面に卵をまんべんなくからませる。
- ④フライパンにごま油をひき、①の玉ねぎを炒め、③のご飯を加えてパラパラになってきたら、②のおからを入れて炒める。
- ⑤かつお節を入れ、同量の水で薄めためんつゆをまんべんなく振り入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥⑤を皿に盛り、青ねぎと海苔をのせる。