

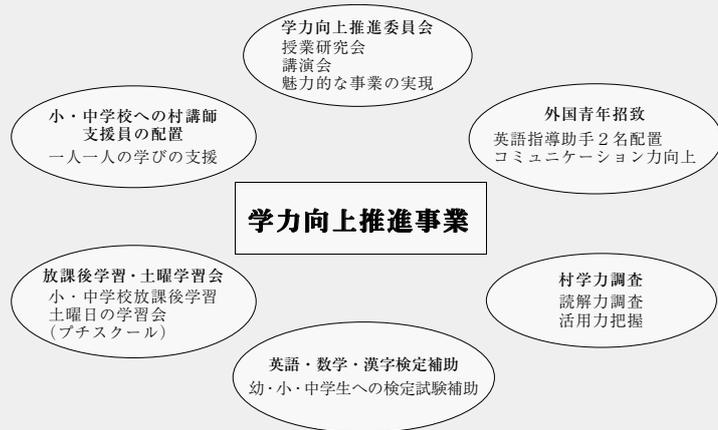
# 泉崎村の教育

泉崎村教育委員会

## 夢の実現のために

子どもたち一人一人が自分の将来に夢を持ち、その実現のために力強く取り組める環境整備を進めています。その基盤となるのが「確かな学力の定着」です。教育委員会では右の図の観点で、学校、家庭と連携を図りながら実現に向けて支援を行っています。

第2期泉崎村教育振興計画より



## 今日の朝御飯 <丸ごとトマトの炊き込みピラフ ブロッコリーの照りマヨ焼き添え>

令和3年度わが家のアイデア料理コンクール入賞作品

★★★ 審査員特別賞 加藤輝隼さん、恵子さん ★★★

材料(4人分)：○ピラフ 米…2合、トマト…1個、パセリ or 乾燥パセリ…少々、粉チーズ…少々、スライスベーコン(5mm位の千切り)…2枚分、バター…10g、顆粒コンソメ…大さじ1、オリーブオイル…大さじ1、塩こしょう…適量  
○ブロッコリー照りマヨ焼き ブロッコリー…半束、しょうが(チューブOK)…少々、めんつゆ…大さじ3、マヨネーズ…適量



- ◆作り方
- ①米は研いで水気を切り、炊飯器に入れる。バター、コンソメ、オリーブオイル、ベーコン、塩こしょうを入れ、ざっくり混ぜる。トマトのヘタを取り、十字に切り込みを入れ、米のまん中に置く。水を2合の目盛りまで入れる。通常炊きする。
  - ②炊き上がったら十字に切り込みを入れたトマトの皮をむき取る。くずしながら軽く混ぜ、器に盛る。
  - ③ピラフを炊いている間に、ブロッコリーを小分けして塩ゆでする。耐熱容器に入れておく。
  - ④めんつゆとしょうがを合わせて混ぜ、ブロッコリーに回しかける。マヨネーズをかけてオーブントースターで焼く。マヨネーズに焦げ目が付けばOK。
  - ⑤ピラフの横に添えたら完成！お好みでピラフにパセリや粉チーズをかける。
- ◆コメント  
忙しい朝には、炊飯器で作れるピラフ。炊いている間にもう一品。子どもが喜ぶ照りマヨ焼き。ワンプレートで朝ご飯の完成！栄養バランスも最高なお手軽メニューです。さあ召し上がれ！
- ◆費用 1,000円程度(4人分)

## 工事なんでも御相談ください(見積り無料)

駐車場工事・アスファルト舗装工事  
コンクリート工事・土留工事・建物解体工事  
フェンス工事・田・畑・盛土工事・下水工事  
建築工事などその他

☆気軽に御相談ください。

株式会社 福南建設

☎969-0101 泉崎村大字泉崎字大山41-7

☎ (0248) 53-2506

FAX (0248) 53-3438