

# 大根葉のおにぎりとかぼちゃのグリルサラダ

## a.コンセプト

素材の味を活かして、朝ごはんに必要な栄養が摂れるレシピにしました。

## b.食材選びや調理上で工夫したこと

祖母の育てている野菜を使用しました。

朝ごはんなので食欲が湧くように彩りを考え、手間のかからない料理にしました。

## c.近畿の食材

◎大根葉(大阪産)、◎かぼちゃ(大阪産)  
にんじん(大阪産)

## d.作成時間

50分



## 作り方

### 🍱 大根葉のおにぎり

- 1.フライパンにごま油(大さじ1.5)を熱してちりめんじゃこを炒める。
- 2.砂糖(大さじ2)醤油(大さじ1.5)をいれてちりめんじゃこからめる。
- 3.大根葉をいれてしんなりするまで炒める。
- 4.粒ごまをいれる。香りづけにごま油を少しおとす。
- 5.白ごはんにかけておにぎりにする。

### 🍷🥒 かぼちゃのグリル

かぼちゃの皮はたわしで洗っておく。

- 1.かぼちゃを薄切りにする。にんじんを輪切りにする。
- 2.かぼちゃとにんじんを並べて、オリーブオイル(大さじ1)塩(小さじ1/2)をかける。
- 3.グリルで約20分焼く。

## 材料(2人分)

### 🍱 大根葉のおにぎり

米...1合  
ちりめんじゃこ...20g  
大根葉...80g  
ごま油...大さじ1.5  
砂糖...大さじ2  
醤油...大さじ1.5  
粒ごま...少々

### 🍷🥒 かぼちゃのグリル

かぼちゃ...100g  
にんじん...60g  
オリーブオイル...大さじ1  
塩...小さじ1/2

