

考案 ふくろうねこ

大阪成蹊短期大学 栄養学科

ぽかぽかごはん

材料

おにぎり
米・・・1合
鮭・・・1切
塩・・・少々

ぽかぽかスープ
豚肉・・・50
小松菜・・・1株
もやし・・・2/1袋
たまご・・・1個

塩コショウ・・・少々

a↓
生姜チューブ・・・1cm
鶏ガラスープの素・・・小さじ2
醤油・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1



作り方

- ① 米を炊く
- ② グリルで魚を焼く
- ③ 小松菜と豚肉を食べやすい大きさに切る
- ④ ③で切った豚肉をガスコンロを使用してごま油で炒める
- ⑤ ④の鍋に③で切った小松菜も加えて少し炒める
- ⑥ ⑤の鍋に水を加え、沸騰したらもやしも加える
- ⑦ ⑥のもやしがしんなりしたらaを加え塩コショウで味を調える
- ⑧ 溶き卵を回しいれ、盛り付ける
- ⑨ ②で焼いた鮭をほぐしてご飯に混ぜ込み塩で味を調える
- ⑩ ⑨のごはんでおにぎりを作ったら完成！



A コンセプト

作品名にもあるように心も体もぽかぽかになるご飯にしました。

B 食材選びや調理上で工夫したこと

鮭をグリルに任せてスープだけに専念できるようにしました。

生姜を使用したり、一品をスープにしたりして季節の変わり目に負けないご飯にしました。

C 近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

小松菜(奈良県産) ◎

D 作成時間

40分