

くるおりーぶおいる（大阪成蹊短大）

私色の朝ごはん

作り方

- ①米を炊く 1 時間前に洗い浸漬させる。
- ②米を炊き始める。
- ③ニンジンを細切り、玉ねぎを千切り、小松菜 3 cm幅に切る。
- ④分量の水を鍋に入れ、沸騰させる。
- ⑤③で切った野菜をすべて入れる。
- ⑥野菜が柔らかくなってきたら味噌を加え、小口切りにした青ネギを入れる。
- ⑦炊けたご飯をボウルに入れる。
- ⑧焼肉のタレを加え混ぜる。
- ⑨小口切りにした青ネギ、かつお節、白ごまを加え混ぜ合わせる。
- ⑩ラップで形を整える。
- ⑪アルミホイルをひいたガスコンロで熱したフライパンで焼いて、3 分程度でひっくり返す。
- ⑫皿に移しのりでまく。

- a. コンセプト 自分が朝ごはんに出てきたら嬉しいなと想像しながら作りました。
 - b. 食材選びや調理上で工夫したこと おにぎりに入れる具や調味料など美味しそうだなと思う組み合わせを私が自ら考えました。
 - c. 近畿の食材
◎玉ねぎ(兵庫県)、青ネギ(兵庫県)、小松菜(大阪府)
 - d. 作成時間 4 5 分)
- ウ. 作品の写真（おむすび2個及び一品料理（一皿、一鉢又は一椀））
- エ. 有機農産物等の写真（使用した食材がわかる写真）



材料

おにぎり

米 焼肉のタレ 青ネギ かつお節 白ごま のり

小松菜の味噌汁

にんじん 玉ねぎ 小松菜 青ねぎ 水 みそ