

紀伊国朝食

相愛大学紀伊国

○材料（二人分）

めはり寿司

米1合

高菜4枚+50g

鰹節3g

ゴマ少々

豚汁

豚肉30g

A

さつまいも30g

大根30g

しめじ30g

人参20g

ごぼう5g

青ネギ少々

みそ15g

顆粒だし少々

ごま油少々



○作り方

めはり寿司

① 浸水しておいたお米を

炊く

② 高菜の茎50gを小さめ

に切る

③ 炊けたお米に②と鰹節

を混ぜ高菜の汁で味を整

える

④ ご飯を四分割にし高菜

の葉で包む

豚汁

① ごま油を鍋に入れガス

コンロを使用し豚肉を炒

めお皿にあげておく

② 切っておいたAを炒め

る

③ ①を鍋に戻し水（25

0ml）と顆粒だしを入れ

Aが柔らかくなるまで煮

る

④ 味噌を溶かし入れる

a.コンセプト

和歌山県出身のため、おにぎりの枠を超えためはり寿司をセレクトし、それに合う具材たっぷりの豚汁に仕上げ老若男女楽しめる朝食にしました。

b.食材選びや調理上で工夫したこと

めはり寿司は、高菜の茎をご飯に混ぜ食材を無駄なく料理しました。豚汁は、季節の野菜を取り入れごま油を使用し香りも楽しめます。

c.近畿の食材（近畿の有機農産物◎）

◎大根（和歌山産）◎人参（大阪産）青ネギ（京都産）

d.作成時間：50分