

京都栄養医療専門学校 かぶ子

ア. 作品名

カブの葉としらすのおにぎり・鶏肉と野菜の生姜スープ

イ. 作品のPR (200文字以内でa～dの項目について、記載すること。)

a. コンセプト

寒い季節にほっこりする朝ごはん

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

調理上の工夫は、かぶの葉を捨てずに調理して、食材を無駄にしないように工夫しました。

c. 近畿(※¹)の食材(近畿の有機農産物等(※²)には◎を付ける。)

◎かぶ(京都産)、◎九条ネギ(京都産)

d. 作成時間

50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)



オ. 作り方にガスコンロ(グリル含む)を使用していることを記載すること。

おにぎり

●材料

カブの葉:2枚
しらす10g
いりごま:5g
A→酒:5g:
濃口醤油:10g

●作り方

- ①かぶの葉の部分を粗めのみじん切りにする
- ②フライパンにごま油をしいてガスコンロ(中火)で熱した後に、
①を入れてしんなりするまで炒める。
- ③②にしらすといりごまを入れる。
- ④③にAを入れて全体に味がついたらご飯に混ぜて形を作って完成

スープ

●材料

鶏むね肉:50g
九条ネギ:1本
カブ:1個
しめじ:50g
生姜:8g
鶏ガラだし汁:300ml
サラダ油:3g

●作り方(スープ)

- ①かぶはいちょう切り、ねぎは7ミリ幅の斜め切り、
鶏肉は3cm四方に切る。しめじは裂いておく。
生姜はすりおろしておく。
- ②深めの鍋にサラダ油をしいて鶏肉が白くなるまでガスコンロで熱す。
- ③②にだし汁を入れてかぶ、ねぎ、しめじ、生姜を加えて、
10分から15分ほど温めたら完成。