

# 平安女学院大学 ひなたねね

ア. 作品名 朝から簡単本格中華を食べたい！！

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 早くて美味しい中華料理

b. 食材選びや調理上で工夫したこと 中華で使う材料と京都の食材を合わせました。

c. 近畿<sup>(※1)</sup>の食材(近畿の有機農産物等<sup>(※2)</sup>には◎を付ける。) ◎こめ京都産 ◎ねぎ京都産 ◎ほうれん草 奈良県産

d. 作成時間 30分

(※1 滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県及び和歌山県)

(※2 有機農産物、特別栽培農産物のほか自治体、民間の独自認証など、環境に配慮して生産された農作物)

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

- 1.米を洗い、30分待つ
- 2.米をガス炊飯器で炊く
- 3.熱したフライパンに溶かした卵とご飯を入れ炒める
- 4.醤油と塩、ネギを入れて混ぜる
- 5.おにぎりの形に握る

スープ

- 1.お湯を鍋に沸かす
- 2.味覇を鍋に入れる
- 3.切ったほうれん草を入れる
- 4.ほうれん草に火が入ったら、溶かし卵を入れる
- 5.豆腐を一口大のサイの目に切り、入れる