

ア. 作品名: 忙しい朝に作る朝ごはん

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: 忙しい朝に作るお母さんのための朝ごはん
- b. 食材選びや調理上で工夫したこと: いかに早くできるか
- c. ◎玉ねぎ(兵庫県産)
- d. 作成時間: 15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。

【作り方】

1. 玉ねぎを薄く切る。
2. 鍋に水と玉ねぎをいれ、玉ねぎに火が通るまでガスコンロで加熱する。
3. 味噌を溶かす。
4. わかめを入れる。
5. わかめがもどったら完成。