

大手前大学/犬派

しっかり食べよう朝ごはん

a. コンセプト:朝食を食べる習慣を付けて欲しい成長期の特に小学生高学年男子に食べて欲しいメニューを考えました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと
材料は、いつでも冷蔵庫にある、使いやすい材料を選んだ。また、調理では、満足感を感じられるように野菜をいためすぎないようにして、歯ごたえを残したことや、朝から体を温めて元気が出るように辛みを好みで変えられるようにした。

c. 近畿の食材(近畿の有機農産物等には◎を付ける。)

◎お米(三重県)、にんじん(京都県) ※三重県は近畿農政局管外ですが、材料としました。

d. 作成時間: 60分



《レシピ》

・塩おにぎり

- ① 炊けたご飯に軽く塩を振って混ぜる
- ② お茶碗にラップを引いて上にご飯を乗せる
- ③ 好きな形ににぎる
- ④ 食べる時に海苔で巻く

・チゲ風スープ

- ① 冷蔵庫に残っている野菜を洗う(もやし、ニラ、にんじん、ねぎ)
- ② ニンジンは短冊切り、にらは3cm幅に切る。
- ③ ガスコンロにのせた鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったらキムチ、もやし、にんじんをさっと炒める。
- ⑤ 水250mlを加え、和風だし、みそ、料理酒を加えひと煮立ちしたら2～3分煮る。
- ⑥ 最後にニラを加える。

