

大手前大学/オムの実

ビタミンたっぷり朝ごはん

a. コンセプト

子ども好きなオムライスをおにぎりにして、朝ご飯を食べたいと思ってもらえることと、野菜の摂れるメニューを提案しました

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

海苔じゃなくて玉子にした。手づかみでオムライスを食べる食べ方の提案的なケチャップとご飯のおにぎり

c. 近畿^(※1)の食材(近畿の有機農産物等^(※2)には◎を付ける。)

◎にんじん(大阪府)

d. 作成時間 60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))



<レシピ>

・オムおにぎり

ご飯	170g
鶏もも肉	20g
玉ねぎ	20g
人参	30g
さやえんどう	10g
卵	1個
ケチャップ	30g
塩コショウ	少々
オリーブオイル	3g
バター	4g

※ごはんが炊きあがる前にした準備(a)しておく

- a-①鶏もも肉は1.5cm角に切る
- a-②玉ねぎとニンジン(※)は1cmのかのこ切りにする
- a-③フライパンをガスコンロで温め、オリーブオイルをしき、切った材料とグリーンピースを加える
- a-④玉ねぎが透明になってきたら③を加え、ケチャップの水気をとばす
- a-⑤ケチャップライスが完成したらボウルに入れ冷ましておく
- a-⑥フライパンを洗って、再びガスコンロで温め、バター入れて溶かし、といた卵を薄焼きにする
- a-⑦薄焼き卵は、まな板に乗せて半分にきる(おにぎり)
- ①炊きあがったご飯は、ボールに入れてa-⑤とケチャップと合わせておく
- ②半分の量のケチャップライスをラップに出して三角ににぎる
- ③a-⑦の半分に切った玉子を被せて軽く握る
- ④もう半分も同じことをする

・ビタミン色のサラダ

レタス	50g
人参	20g
パプリカ(赤)	20g
ブロッコリー	30g
ドレッシング	8g

- ①ブロッコリーを洗って、小房に分ける。
- ②ガスコンロで鍋に水1000mlと塩10g(水に対して1~2%)を入れて沸騰させる。
- ③沸騰したら、小房に分けたブロッコリーを加えて、2分ゆでる。
- ④ゆで上がったら、ザルに上げてそのまま冷ます。
- ⑤パプリカを洗って、千切りに切る。
- ⑥人参を洗って、スライサーでスライスする。
- ⑦レタスを一口大にちぎって洗う。
- ⑧それぞれの野菜を盛り付けて、好みのドレッシングをかける。

