

さつまいもおむすびとほうれん草の炒め物

ええ！（大阪成蹊）

材料

ほうれん草の炒め物

ほうれん草...200 g
玉ねぎ...1/4個
卵...2個 (M)
ハム...4枚
塩...少々
マヨネーズ...大さじ1
バター...10 g
醤油...小さじ1

さつまいもおむすび

米...2合
さつまいも...150 g
塩...小さじ1



作り方

【さつまいもおむすび】

- ① さつまいもを洗って両端を切り落とし、皮ごと1~1.5cm角の角切りにして皮ごとの状態で切り、水にさらす。
- ② さつまいもを水にさらしている間に、米を研いでおく。
- ③ 米に分量の水と塩を入れ、やさしく混ぜ溶かし、最後にさつまいもを上を広げて炊飯する。
- ④ ごはんが炊き上がったら、全体を底からさっくり混ぜ合わせ、熱いうちににぎる。

【ほうれん草の炒め物】

- ① ボウルで卵を溶き、マヨネーズ大さじ1を入れて混ぜる。
- ② ほうれん草は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りし、ハムはほうれん草と同等の大きさに切る。
- ④ フライパンにバターを入れて火にかけ、玉ねぎとハムを入れて炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、ほうれん草、塩を加えてガスコンロで、さっと炒める。
- ⑤ フライパンの端に炒めた具材をよせ、空いたところに溶いた卵を加えて半熟状にし、全体を混ぜ合わせる。最後に醤油をかけ入れる。
- ⑥ 器に盛りつける。

a.コンセプト

有機野菜のほうれん草と卵とハムで、忙しい朝にも簡単に作れるものになりました。

b.食材選びや調理上で工夫したこと

子供でも食べやすいように、バター醤油で味付けをしました。
カルシウムとタンパク質を手軽に摂取出来るようにしました。
朝は時間が限られているので、時間短縮をする為に、ベーコンではなく、ハムを使用しました。

c.近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

◎ほうれん草(奈良県産)

b.作成時間:50分

