

相愛大学 おにぎりガールズ
朝から元気100%朝ごはん



【おにぎり】

材料

豚ひき肉 50g
青ネギ 10g◎
おろし生姜 5g
○味噌 小さじ2
○みりん 小さじ1
○砂糖 小さじ1
○酒 小さじ1

作り方

- 1.調味料○は合わせておく
- 2.ガスコンロで熱した
フライパンに肉、ネギ、生姜を
炒める。
- 3.フライパンでバターを熱し2を
加え2分程
- 3.火が通ったら合わせ
調味料○を入れさらに炒める。
- 4.全体に火が通って
アルコールが飛んだら完成。

【小松菜とじゃこのポン酢炒め】

材料

小松菜 2束◎
とうもろこし(缶詰) 25g
ちりめんじゃこ 10g
○ポン酢 大さじ1
○砂糖 大さじ1/2
○鶏ガラスープの素 小さじ1
○バター 5g ○塩 少々

作り方

1. 1.調味料○は合わせておく
- 2.小松菜は洗い3～4cmの大きさに切り
ガスコンロで熱したフライパンで炒める
- 3.しんなりしたら塩少々入れ、とうも
ろこしを入れサッと混ぜ合わせる
- 4.1を全体にからめるように炒め合わせたら
火を止める。
- 5.お皿に盛り最後に鰹節をかけて完成。



- イ. a. 忙しい朝にもぴったりの炒めて混ぜるだけで、エネルギーアップでき、素早く簡単にできるものにしました。
b. 食材選びでは冬が旬である小松菜やねぎを使用し、調理では火が通りやすいひき肉、小松菜はシャキシャキ感を活かせるレシピを考案し調理しました。
c. 近畿^(※1)の食材(近畿の有機農産物等^(※2))には◎を付ける。
青ネギ(兵庫県産)、小松菜(大阪府)
d. 作成時間
50分(炊飯時間含む)