

作り方

焼きおにぎり

- ①だし、醤油、みりん、ごま油を混ぜる。
- ②炊いたご飯を①に入れて混ぜる。
- ③アルミホイルをして、グリルで片面6分ずつ焼く。
- ④様子を見て焼く時間を増やす。

豚汁

- ①じゃがいも・たまねぎは、一口サイズに。にんじんは、薄い半月切りに。青ネギは、斜めに薄切りに。切る。
- ②鍋にごま油をひき、豚こま肉を炒める。
- ③豚こま肉の色が変わったら①を加え、中火で炒め、水とほんだしを足してひとにたちさせる。
- ④アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮込み、③を加えてひとにたちさせ、火を止める。
- ⑤みそを溶かし入れ、器に盛り付ける。



地域の温かさを
感じる朝ごはん
和歌山信愛大学
考案：さんめん

焼きおにぎり

和風だし 小さじ1
醤油 大さじ1
みりん 小さじ1
ごま油 小さじ1

豚汁

豚こま肉 100g
じゃがいも 50g
にんじん 50g
たまねぎ 50g
青ネギ 2分の一本
水 500ミリ
ほんだし 小さじ1
みそ 大さじ2

a.コンセプト

和歌山の誇る醤油の風味を最大に活かした焼きおにぎりと和歌山と大阪に渡った野菜を使用し、た豚汁で人情と地域性を感じられるようにしました。

b.食材選びで工夫したこと

地元和歌山を活かした焼きおにぎりを作るために、和歌山の醤油を使ったり、地元の野菜を使うようにしました。

c.近畿の食材

◎青ネギ(大阪府)

d.作成時間

40分

