

鶏ささみのおにぎり と

冬野菜のもりだくさんみそ汁



冬野菜のもりだくさんみそ汁



レンコン(奈良産)	40g
人参(奈良産◎)	30g
白菜(京都産)	20g
長ネギ	10g
だし汁	500g
みそ	12g
サラダ油	7g
ちくわ	60g
甘酒	60ml

- ①れんこん、にんじんはいちょう切り、白菜は一口大、ネギは1cm幅のぶつ切りにする。
- ②鍋に油を熱してれんこん、にんじん、ネギを炒める。
- ③白菜を加えてガスコンロを使いサッと炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④れんこんに火が通ったら、味噌を溶き入れて沸騰直前に火を止める。

コンセプト

地産地消と、腹持ちのいい栄養たっぷりの朝ごはん

工夫した点

鶏ささみを一緒に炊飯した。みそ汁はだし汁の味を活かしたことで、甘酒を入れて味をまろやかにした。

鶏ささみのおにぎり



ささみ	110g
白米	150g
加東市産もち麦(兵庫産)	50g
青ねぎ(兵庫産◎)	5~10g
西脇の金ごま(兵庫産)	6g
醤油	18g
塩	少々
ちりめんじゃこ	10g
みりん	6g
ごま油	8g
だし汁	300g

- ①白米、もち麦、ささみを一緒に炊く。
- ②炊き終わったら青ネギ、金ごま、しょうゆ、みりん、ちりめんじゃこを加え混ぜる。
- ③おにぎりの形に整える。

