

和風オムすびと鮭のクリーム煮

成果/兵庫県立社高等学校

材料

○おにぎり

- ・米 3合
- ・ケチャップ 大4
- ・卵 1個
- ・大葉 4枚
- ・サラダ油 少々

作り方

- 1、米を洗う
- 2、ケチャップを入れる
- 3、ガスコンロでご飯を炊く
- 4、卵焼き器に卵液を流し入れ薄焼き卵を作る
- 5、米が炊けたら薄焼き卵、ご飯の順にのせて巻く
- 6、それを大葉で巻き完成

○鮭のクリーム煮

- ・生鮭 2切れ
- ・ほうれん草 40g
- ・しめじ 40g
- ・玉ねぎ 50g
- ・塩胡椒 少々
- ・片栗粉 大1
- ・水 20g
- ・醤油 大1
- ・豆乳 100g

- 1、鮭は一口大に切り塩をふる
- 2、ほうれん草はゆで、3cm長さ切る
- 3、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- 4、フライパンに鮭を入れ両面焼き、サラダ油、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草の順に入れ炒める。
- 5、豆乳、醤油、こしょうを入れ3分煮る
- 6、水溶き片栗粉でとろみをつけ完成



コンセプト

- ・若者でも食べやすい朝ご飯
- ・洋風の朝ごはんを和風テイストにアレンジ

工夫したこと

- ・洋食を和風テイストにするために食材を変えたこと
- ・小麦粉ではなく水溶き片栗粉を使ってとろみをつけ和風のおんかけ風にしたこと

近畿の食材

- ・玉ねぎ(兵庫県)
- ・ほうれん草(兵庫県) ◎
- ・醤油(兵庫県)

作成時間

50分

