

生姜だしご飯と冬の根菜の味噌汁

卵かけご飯／兵庫県立社高等学校
～生姜だしご飯の作り方～

おにぎりの材料

- ◎大葉 2枚
- ◎大根 110g
- ・梅干し 4個
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・生姜 20g
- ・みりん 大さじ2杯
- ・醤油 大さじ2杯
- ・ごま 1つまみ
- ◎お米 3合



- ①昆布と鰹で取った出汁に擦った生姜と刻んだ生姜を入れて冷ます。
- ②冷ました出汁を洗ったお米に入れて短冊切りにした、大根、醤油、みりんを入れて炊く。
- ③炊いたあと、ちぎった梅干しと、ちりめんじゃこを入れ混ぜ合わせる。
- ④おにぎりを握って大葉を巻く。

味噌汁の材料

- ・長芋 30g
- ・里芋 50g
- ・ちくわ 25g
- ◎人参 57g
- ◎さつまいも 85g
- ・れんこん 25g
- ・ごぼう 8g
- ・白ネギ 10g



～冬の根菜の味噌汁作り方～

- ①昆布と鰹で出汁をガスコンロで取る。長芋を短冊切りごぼうを笹がき
- ②にんじん、レンコン、さつまいもを銀杏切りちくわ、白ネギを斜め切りにする。
- ③味噌を入れる。

近畿産の食材
サツマイモ 大葉 大根
人参 お米

調理時間

1時間程度

工夫した点

👉体の調子を整えて免疫を高めること
生姜を入れて寒さ対策をする。



コンセプト

👉朝から体が温まる朝食です。