

食べたなら1日元気ご飯☺

緑黄色野菜 兵庫県立社高等学校

～コンセプト～

この料理は、4つの食品群別摂取量の目安を全て満たしており、朝から栄養満点のご飯が食べることができるので、1日のへエネルギーになる。

～工夫～

食材選びでは、不足しがちなカルシウムをちりめんじゃこやヨーグルトを使用し、摂取できるようにしたこと。調理上では、鶏肉を一度焼き、焼き色をつけたり香ばしさを出したりしたこと。



おにぎり

材料

- ・小松菜 20g ◎
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・西脇金ごま 1g ◎
- ・みりん 小さじ1
- ・お米 200g
- ・ちりめんじゃこ 15g

・作り方・

- ①小松菜を洗って色が鮮やかになるまでガスコンロを使って茹で、水分を出して絞り細かく切る。
- ②塩、いりごま、ごま油、みりん、ちりめんじゃこ、ご飯、小松菜を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③混ぜ合わせたものを握ったら完成！

お味噌汁

材料

- ・鶏肉 50g
- ・玉ねぎ 50g ◎
- ・にんじん 50g ◎
- ・赤味噌 10g
- ・だし汁 450g
- ・共進牧場のヨーグルト30g
- ・さつまいも 50g
- ・うすあげ 20g

・作り方・

- ①こんぶとかつおぶしを使ってだしをとる。
- ②一口サイズに切った鶏肉をガスコンロを使って、フライパンで焼く。
- ③玉ねぎ、さつまいも、にんじんは火をつける前に入れる。
- ④沸騰してから焼いた鶏肉、うすあげを入れる。
- ⑤赤味噌とヨーグルトを入れて混ぜたら完成！



制作時間 50分

