

## 簡単調理de栄養満点！

## 大根の2種類の食感を楽しめる朝食セットはいかが？

チーム名：仲良しな管理栄養士の卵 / 所属学校：武庫川女子大学 食物栄養科学部

### ～作り方～

- ① 米は、炊く30分前に洗いザルにあげる。
- ② 大根葉を洗い、さっとゆでる。
- ③ じゃこをごま油でカリッとするまで炒める。
- ④ ③に大根葉と油揚げをいれて炒め、醤油で味付けをする。
- ⑤ ①の米に④を入れ、ガスコンロで炊く。
- ⑥ 大根はすりおろして、軽く汁気を絞る。
- ⑦ 鍋にだしと、にんじんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑧ 味噌をとき入れ、仕上げに大根おろしを加えて火を止め、器に盛る。
- ⑨ ⑤で炊いたご飯でおむすびを作る。



### ～材料～

#### 【おむすび】

- ・ご飯 200g
- ・大根葉 約50g
- ・おあげ 約10g
- ・じゃこ 適量
- ・醤油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

#### 【みぞれ汁】

- ・大根 約1/3本
- ・にんじん 40g
- ・お揚げ 40g
- ・ほんだし 適量
- ・味噌 大さじ2

### a.コンセプト

冬の代表格である大根をふんだんに使い、栄養満点かつ寒い冬の朝でも簡単に調理できるおむすびとみぞれ汁を作りました。

### b.食材選びや調理上で工夫したこと

栄養たっぷりの大根を葉から根までを使い、食感の違いを利用して余すことなく使用しました。

### c.近畿の食材

大根(兵庫県産)、◎にんじん(奈良県産)

### d.調理時間 55分

