

かぶをまるごと！ 冷え性のためのポカポカメニュー



A. コンセプト

冷え性に悩む人に向けた体温まるポカポカメニューにしました。
肉と野菜ときのこをバランスよく使用した、朝からしっかり栄養素を摂取できるメニューです。

B. エフしたこと

かぶを葉の部分まで使用することで、食品の無駄をなくす工夫をしました。
また、スープにとろみをつけて保温性を増すことで、コンセプトにあった調理方法にしました。

C. 近畿の食材

◎かぶ(京都産)、人参(京都産)、◎生姜(和歌山産)
◎しいたけ(滋賀産)、白ねぎ(京都産)

D. 作成時間

60分

↓ 出汁は昆布8g、かつお16gの混合だし

〈具だくさんおにぎり〉

- ・米 150g
 - ・濃口しょうゆ 15g
 - ・砂糖 7g
 - ・だし汁 225g
 - ・料理酒 15g
 - ・かぶの葉 60g
 - ・鶏もも肉 60g
 - ・みりん 15g
 - ・いりごま 10g
- ①米を細かく刻んだかぶの葉、いりごまと出汁で炊く(ガスコンロ)
 - ②2cm角の鶏もも肉を調味料に付け、グリルで焼く
 - ③ごはんと鶏肉を混ぜ込んで、おにぎりの形にし、焼き目をつける

〈かぶと椎茸のしょうがスープ〉

- ・かぶ 165g
 - ・人参 15g
 - ・片栗粉 7g
 - ・ねぎ 40g
 - ・ごま油 10g
 - ・だし汁 360g
 - ・しいたけ 30g
 - ・しょうが 4g
- ①かぶを一口大、椎茸をスライス、人参をいちょう切り、ネギを2cm、生姜はすりおろす
 - ②ごま油を温めた鍋でネギを焼き、出汁と食材を加える
 - ③おにぎりの鶏肉をつけた調味料と生姜を入れて味を調える
 - ④水溶き片栗粉でとろみをつけて完成