

和風ココットとさっぱり野菜のおにぎり

Win's / 兵庫県立社高等学校

～レシピ～

和風ココット

1. 昆布と鰹節の出汁をとる。
2. ほうれん草とにんじんとしめじと豆苗と青ネギを食べやすい大きさに切る。
3. 1. にマグロの水煮とみそを加え馴染むまで炒める。
4. ココット皿に溶いた卵と2を入れる。
5. 蒸し器にココット皿を入れて、15分ほど蒸す。



さっぱり野菜のおにぎり	和風ココット
米...1合	卵...1個
レモン果汁...14g	マグロの水煮...35g
醤油...10g	味噌...9g
塩麴...23g	ほうれん草...10g
玉ねぎ...50g	青ネギ...7g
キャベツ...130g	人参...37g
人参...45g	しめじ...53g
ベーコン...18g	豆苗...38g
サラダ油...4g	だし汁...110g

a. コンセプト

沢山の具材を使った栄養バランスの調節と鰹節、昆布の出汁で和食の良さの大切さを伝えるために作ってみました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

家庭で余った食材を使い切る
硬くなりすぎず、柔らかくなりすぎず、
卵と出汁の分量や火の調節を気をつけ料理した

c. 近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

- ◎人参(奈良県)
- ◎青ネギ(奈良産)
- ◎玉ねぎ(兵庫産)
- ◎キャベツ(兵庫産)
- ◎しめじ(奈良産)
- ◎ほうれん草(兵庫産)

d. 作成時間:50分

さっぱり野菜おにぎり

1. 米1合を洗い鍋を使ってガスで炊く。
2. キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ベーコンを小さく切る。
3. フライパンにサラダ油を薄くひく。
4. 3に切った野菜とベーコンを入れ、炒める。
5. 4に炊いた米を入れ野菜と混ぜながらさらに炒める。
6. 5にほっかレモン、醤油、塩麴を入れ5に馴染むまで炒め混ぜ合わせる。
7. 6ができたらおにぎりの形にする。