

作り方

～煮干し入り！ Grillチーズおにぎり～

- ①鍋に洗米した米と一合分の水・煮干しを入れて30～1時間浸漬させる。
- ②蓋をして沸騰するまでガスコンロを使い、中火で10分程加熱。沸騰すれば弱火にして10分加熱。火を止めて10～15分蒸らして出来上がり。
- ③ガスコンロを使い、フライパンでごま油を熱し小松菜に火が通るまで炒める。
- ④②の中に小松菜・鮭フレークを入れて混ぜて握る。
- ⑤おにぎりの上にチーズをかけて Grillで様子を見ながら2～3分焼き、焦げ目をつけ、上に小松菜・鮭フレークをのせたら完成！

～ミルク豚汁～

- ①ガスコンロを使い、鍋でごま油を熱し、豚バラ肉を炒める。
- ②①に火が通れば、キャベツ・人参・まいたけ・油揚げを入れて炒める。
- ③②に火が通れば水を加え沸騰させる。
- ④火を止め、牛乳と味噌を溶かし入れる。
- ⑤20～30秒ほど再加熱する。
- ⑥器に盛りネギをかけたら完成！

材料（2人分）

煮干し入り！ Grillチーズおにぎり

- 米：一合
- 煮干し：10g
- 小松菜：60g
- 鮭フレーク：20g
- ピザ用チーズ：20g
- ごま油：大さじ1

ミルク豚汁

- 水：120g
- みそ：12g
- 牛乳：200g
- 豚バラ肉：100g
- キャベツ：140g
- 人参：60g
- まいたけ：50g
- 油揚げ：30g
- ごま油：大さじ1
- ネギ：10g



a.コンセプト

手軽に日本人に不足しがちなカルシウムを手軽に、1日の野菜摂取目標量350gの1/3を摂取できるように考えました。

b.食材選びや調理上で工夫したこと

今回は朝食なので、簡単に調理ができるように包丁とまな板を使用せずに、調理ばさみを使用しました。また、野菜の皮なども利用しました。そして、Grillを使用し、チーズの香ばしさをだしました。

c.近畿の食材（近畿の有機農産物等◎）

米◎（大阪産） 小松菜◎（大阪産） 人参◎（奈良産） 油揚げ（大阪産） ネギ◎（大阪産）

d.作成時間 40分