

春菊ミックスフィーバー

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

一日元気に活動するために、朝からしっかり食べれる朝ごはんです。野菜たっぷり、栄養・ボリューム満点です。おにぎりにもたくさん具材を入れることで、おにぎりだけでもバランス良く食べれます。作り方は簡単なので、親子でクッキングも楽しんでもらえるように考えました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	春菊とエビの混ぜおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
春菊 桜えび 油揚げ 出汁醤油 ごま油 いりごま ご飯 のり 塩	1株 (25g) 大さじ2 (8g) 1/2枚 (15g) 大さじ1 大さじ1/2個 適量 1合 2枚 適量	① お米を研ぎ、30分浸水して炊く ② 鍋に水と塩適量を入れてガス火にかけ、沸騰したら春菊を1~2分茹でる ③ 茹でた春菊は水に晒し、水分を絞り、5mmくらいのみじん切り、油揚げもみじん切りにする ④ 炊きたてのご飯に、出汁醤油を回しかける ⑤ 1に桜えび、油揚げ、春菊、ごま、ごま油を混ぜる ⑥ 手に塩を少しまぶし、おにぎりにする ⑦ おにぎりにのりを巻く

料理名	キャベツと鮭の味噌汁	
材料 (2人分)	分量	
生鮭切り身 ぶなしめじ 焼き豆腐 キャベツ じゃがいも 水 和風顆粒出汁 白みそ ネギ	一切れ 20g 半分 50g 1/2個 (80g) 300mL 小さじ1/3 大さじ2 適量	① 鮭の骨を抜いて食べやすい大きさに切る ② じゃがいもは、5~6mm幅のいちょう切り、ぶなしめじは、ほぐして長さを半分に切る ③ 焼き豆腐は、食べやすい大きさに切る ④ キャベツは一口大に切る ⑤ 鍋に水と和風顆粒出汁、じゃがいもを入れてガス火にかけ、沸騰したら、鮭、しめじ、焼き豆腐、キャベツを加えて更に10分ほど煮る。アクがでたら、すくい取る。 ⑥ じゃがいもが柔らかくなったら、みそを入れて溶かし、小口ねぎ散らす

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

キャベツ (大阪産) ネギ (大阪産)、◎春菊 (大阪産)、ぶなしめじ (奈良産)

有機農産物等の写真 (使用した食材が分かる写真)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

味噌を、白みそにしたことで甘味を入れました。甘くしたことで、野菜嫌いな方でも、食べられるみそ汁にしました。鍋で残った野菜や豆腐を具財として使うこともできます。

大学名	大阪城南女子短期大学
チーム名	WR (リカとリンカ)

生産者さんへのメッセージ

夏の暑いや冬の寒い中、お疲れ様です。お陰様でいつもおいしくて新鮮な野菜ありがとうございます。これからも頑張ってください。