

# 朝からがっつりメニュー！

30分

## コンセプト (200文字以内)

朝は朝食の欠食率が高い傾向にあるので、朝から、風味が良く食欲をそそるにんにく、鷹の爪を使った一品となります。また、おにぎりは炊いたお米に具材を混ぜ合わせるだけの簡単な一品となっております。ぜひ作ってみてください。



料理名 高菜でハッピーおむすび

材料 (2人分) 分量 作り方

米	1合	ガスで炊いた米をボールに移し、高菜、白ごまもボールに入れ、混ぜ合わせる。三角に握りのりを巻いて完成。
高菜	15g	
味付け海苔	2枚	
白ごま	少々	

ガスで炊いた米をボールに移し、高菜、白ごまもボールに入れ、混ぜ合わせる。三角に握りのりを巻いて完成。

料理名 小松菜のおはよう炒め

材料 (2人分) 分量 作り方

◎小松菜	100g	◎小松菜は株元を切り、3cm幅に切る。豚バラも3cm幅に切る。まいたけは手でほぐしておく。ガスコンロに火をつけ、フライパンにごま油を引き、にんにく入れ色が変わったら、豚肉を入れ、肉に色がついたら、◎小松菜、まいたけ、鷹の爪を入れさっと炒める。塩、こしょうを入れ味を整え、火を止める。
豚バラ	50g	
まいたけ	35g	
にんにく	3g	
鷹の爪	0.5g	
ごま油	5g	
塩	1.2g	
こしょう	少々	

◎小松菜は株元を切り、3cm幅に切る。豚バラも3cm幅に切る。まいたけは手でほぐしておく。ガスコンロに火をつけ、フライパンにごま油を引き、にんにく入れ色が変わったら、豚肉を入れ、肉に色がついたら、◎小松菜、まいたけ、鷹の爪を入れさっと炒める。塩、こしょうを入れ味を整え、火を止める。

備考

## 近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎小松菜(大阪府産)



## 食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

コンセプトのパンチのある料理に適している調理方法が、炒め物だと思ったので、それに合う有機野菜は小松菜だと思い、小松菜を選ばせてもらいました。調理では、小松菜を小さく切ることで、調味料の味をつけやすくしました。また、にんにくはチューブを使用したため、にんにくを入れる際には、火を弱火にすることを意識しました。

大学名 帝塚山大学

チーム名 BOW☆たん

## 生産者さんへのメッセージ

炒め物、炊くものなど多種多様な料理に使用されている小松菜の農家の皆様には頭が上がりません。自分達がなにげなく野菜を食われているのも、野菜農家さんの方々の努力の賜物だと思います。いつもありがとうございます。