

野菜たっぷり！！

焼きだし鮭おにぎりとじゃこと卵とブロッコリーのサラダ

45分

コンセプト (200文字以内)

(見た目からわかる美味しさ) をコンセプトに、朝ご飯を考えました。朝は食欲がわかない人やそもそも朝ご飯を食べない人もるので、見た目から食べたい！と思えるような栄養満点な朝ご飯を作りました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	焼きだし鮭おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
鮭 ほうれん草 人参 ゴマ 醤油 かつお節 みりん 砂糖 昆布 塩 水	2分の1匹 1束 4分の1個 2グラム 小さじ3と12g 15g 5g 10g 2枚 適量 600ml	人参とほうれん草を切る ガスコンロで沸騰させたお湯に人参を柔らかくなるまでゆでる。 人参とほうれん草をフライパンに入れて醤油、砂糖、みりんを入れて味付けする。 鮭を焼いて塩コショウで味付けし、一口サイズと軽くほぐす二種類に分ける。 ご飯にほぐした鮭と味付けしたにんじん、ほうれん草を入れて軽く混ぜる。 ごま油をフライパンにひいておにぎりに焦げ目がつくまで焼く。 焼けたらお皿にとっておにぎりに鮭をのせ、だしを入れる。

	じゃことたまごのブロッコリーサラダ	
材料 (2人分)	分量	作り方
ブロッコリー しらす (じゃこ) かつおぶし 卵 すりごま マヨネーズ しょうゆ ブラックペッパー	2分の1個 適量 3g 2個 1g 13g 2g 適量	ブロッコリーを食べやすい大きさに切る ガスコンロで沸騰したお湯の中にブロッコリーと卵を入れる (卵は10分茹でる、ブロッコリーは7分茹でる) ゆで卵の殻をむき、8等分する ボウルにゆで卵とブロッコリーを入れる マヨネーズ13gとしょうゆ2gを入れて混ぜる すりごまを包丁で刻んで入れる かつおぶし3g、じゃこ適量、ブラックペッパー適量を入れる

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎ほうれん草 (兵庫県産)、にんじん (兵庫県産)

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)

栄養満点な朝ごはんにするため、おにぎりに野菜をたくさんいれたり、鮭を上へのせたりしてたくさんの栄養素を取り入れる事ができました。  
また、野菜嫌いな子供から大人まで食べれるように野菜を小さく切り、甘いたれで炒め、ご飯にからめて食べやすいようにしました。  
そして、おかずはブロッコリーとたまごとじゃこなどを使い栄養満点なサラダに仕上げました。

学校名 兵庫県立社高等学校  
チーム名 ネクサス

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しい野菜を提供してくださりありがとうございます。  
これからも美味しい野菜を作ってください。

こ