

梅の混ぜご飯おにぎりと具たくさんだし巻き

40分

作品の写真（おにぎりとおかず、具たくさんだし巻き）



コンセプト（200文字以内）

最近の食生活の問題である野菜不足を改善するために野菜をたっぷり使用しました。
朝、忙しい時や遅刻してしまいそうな時朝ご飯を抜いてしまい簡単にすましてしまうことがあるでしょう。そんな時に少しでも多くの栄養がとれ朝からお腹いっぱいになれる朝ご飯です。

料理名	梅の混ぜご飯おにぎり		
材料（2人分）	分量	作り方	
・米 ・もち麦 ・梅干し ・ちりめんじゃこ ・小松菜 ・出汁	1 合 15 g 2 個 10 g 1 株 150 g	1, 米を研いで水と出汁を入れてガス火で炊く 2, 小松菜を塩水で少し茹でる。しぼって水を切り1cmで切る 3, 梅干しの種を取り包丁で刻む 4, 炊きあがった米に小松菜、梅干し、ちりめんじゃこを入れて混ぜる 5, おにぎりの形にして完成	

料理名	具たくさんだし巻き		
材料（2人分）	分量	作り方	
・卵 ・白ねぎ ・にんじん ・じゃがいも ・れんこん ・ほうれん草 ・こんぶ ・かつお節 ・水 ・薄口しょうゆ	3個 5分の1 5分の1 1個 5分の1 2枚 5 g 8 g 250ml 小さじ1	1, だしをとる 2, 野菜を細切りにする 3, 卵にだしを入れて混ぜる 4, フライパンに油を引いて野菜を炒める 5, 別の器に野菜を移してフライパンにもう一度油を引いて卵を流す 6, 卵がかたまってきたら火を止め炒めた野菜を入れて巻いていく 7, 器に移したら完成	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜（奈良産） ◎ほうれん草（奈良産） ◎にんじん（兵庫産） ◎白ねぎ（兵庫産）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

だし巻きの中身を固い食感と柔らかい食感、両方を味わえるようにしました。また、だし巻きで使ったこんぶとかつおのだしを混ぜ込みご飯にも使用しました。

学校名	兵庫県立社高等学校
チーム名	りくのすけ

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜を届けてくださり、ありがとうございます。その野菜のおかげで、おいしい料理を考えることができました。