

紅白!元気もりもり一日の始まり朝ごはん

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)

SDGs達成(3.すべての人に健康と福祉を・12.つくる責任、つかう責任)につながることや現代の野菜摂取不足を考え、植物性の食材のみを使用し、廃棄部分をできるだけ少なくする料理を考えました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	紅結び(べにむすび)	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	150	①米を研ぎ、鍋にきざみ昆布と米を入れて30分ほど浸水させておく。 ②①に梅肉と酒を入れ軽く混ぜる。 ③れんこん・にんじんの皮と小松菜と九条ネギの茎を粗みじんにし②に入れる。 ④しめじ・えのきも細かく切り③に入れる。 ⑤ガスコンロで炊き、炊きあがったらおむすびにする。
れんこん	5	
にんじん	5	
小松菜	5	
しめじ	10	
えのき	10	
九条ネギ	5	
酒	10	
きざみ昆布	4	
梅肉	10	
水	200	

料理名	白みそ野菜汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
れんこん	30	①鍋に水ときざみ昆布を入れガスコンロで火にかける。 ②れんこん、にんじん、小松菜、しめじ、えのきは食べやすい大きさに切って①に入れる。 ③②の具材に火が通ったら白みそを入れて溶き、酒、みりん、からしで味を整える。 ④椀に盛り、小口切りにした九条ネギをのせる。
にんじん	10	
小松菜	10	
しめじ	20	
えのき	10	
九条ネギ	5	
酒	3	
みりん	2	
きざみ昆布	7	
白みそ	15	
からし	1	
水	280	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎小松菜 (大阪) ・ ◎九条ネギ (京都)

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)

野菜を余すことなく使用し、いろいろな食材を使っても時間節約になるよう同じ食材で2品作りしました。
面倒な煮物に向く根菜も切るだけで調理でき、昆布ときのこを使いうまみをアップさせました。
見た目も紅白にすることにより、明るく食べる楽しみをもたせ、朝から元気よく活動できるように工夫しました。

学校名	京都栄養医療専門学校
チーム名	PAPINESS(パピネス)

生産者さんへのメッセージ

お野菜作り、お疲れ様です。色々大変ですがおいしくて新鮮なお野菜を頂いています。ありがとうございます。
近くには産地のお野菜が売っているお店があるので助かっています。この度の小松菜や九条ネギもおいしくいただきました。
これからも楽しみにしています。地産地消で環境にも優しく、環境への配慮もお勉強させていただきました。ありがとうございます。