

スキムミルクを使った激うまおにちゃむ

60分

コンセプト (200文字以内)

簡単で、おいしく作れる朝ごはんです。旬の食材を使い季節を感じられる、朝ご飯になっています。スキムミルクをたくさん使ったおにぎりとお茶碗蒸しです。カルシウムをたっぷりとれる朝ご飯なのでぜひ食べてみてください。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	みそやきおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
ごはん	一合	<ol style="list-style-type: none"> 1. ご飯を炊くときに、スキムミルクとみりんを入れてたく 2. みそ、砂糖、めんつゆをませる 3. 炊いたご飯に枝豆、ちりめんじゃこをませる 4. おにぎりにたれをつける 5. ガスコンロにフライパンをおいて焼く 6. 刻んだゴマを振る
みりん	10g	
スキムミルク	大さじ2	
みそ	大さじ4	
めんつゆ	小さじ1	
ちりめんじゃこ	10g	
枝豆	32粒	
ごま	適量	

料理名	とろとろ茶碗蒸し	
材料 (2人分)	分量	作り方
卵	2個	<ol style="list-style-type: none"> 1. だしをとる 2. にんじんを茹でる 3. 卵を溶く 4. 卵とだしとスキムミルクを混ぜる 5. 2をこす 6. 茹でたにんじんと他の食材を容器に入れて上から適量の卵液を入れる 7. 容器にアルミホイルをかぶせる 8. ガスコンロにフライパンを置き、器ぎりぎりまで水を入れる水の状態から蒸して、沸騰してから約10分蒸す
だし	300ml	
しいたけ	2分の1	
ほうれん草	1本	
にんじん	8分の1	
えび	2匹	
スキムミルク	大さじ2	

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) ◎人参(兵庫県産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

有機農産物を使って地産地消を意識し、スキムミルクなどの食材を使って、1日の中で摂りにくいカルシウムをとれる用にしました。また、混ぜて蒸すだけというまねしやすいレシピにしました。

学校名	兵庫県立社高等学校
チーム名	プリティーガールズ

生産者さんへのメッセージ

栄養たっぷりでおいしい野菜を作ってくださいありがとうございます。