

所要時間
50分

プチッとコーンが弾ける具たくさんおにぎりと月見味噌汁

コンセプト（200文字以内）

沢山の食材から、沢山の栄養を摂取できるような朝ごはんを考えました。具たくさんおにぎりには、名前の通り沢山の具材が入っています。そのため、それぞれの食材の味が消えないように味付けは塩のみにしました。月見味噌汁は、卵を一個落としました。



料理名	月見味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
人参 ねぎ さつまいも 大根 卵 味噌	2/1 適量 1本 5cm(葉に近い方) 2個 大さじ2〜3	・初めに、昆布と鰹節の混合だしをとる。 ・人参・大根・サツマイモをイチヨウ切りにしておく。 ・だし汁の中に人参・大根・サツマイモを入れガスコンロで20分火を通す。
だし ・鰹節 ・昆布	15g 1枚	

料理名	具たくさんおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ひじき しらす コーン ほうれん草 塩 ごま	3g 20g 40g 4/1 適量 適量	・ガスコンロでご飯を炊きます。 ・ご飯をボウルに入れる。 ・同じボウルに、ひじき・しらす・コーン・ほうれん草・塩・ゴマを入れるて混ぜ合わせる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎さつまいも（兵庫県産）、人参（兵庫県産）、大根（兵庫県産）、ねぎ（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）

旬の食材を使い、さつまいもの甘味を生かしたことや、色彩も意識して作ったこと。
たくさんの食材を使い、具材の一つ一つを大きめに切ったこと。

学校名	兵庫県立社高校
チーム名	セイシュ

生産者さんへのメッセージ

作るのが大変だと思いますが、たくさんの時間をかけて食材を作ってくださいありがとうございます。