

～バター香る～

さつまいも炊き込み焼きおにぎりと具沢山和風ポトフ

60分

コンセプト（200文字以内）

食物繊維がたくさん入っていると、食物繊維が消化器官の中で膨らみ食べたもののかさが増え、朝ごはんを食べたことに満足感を得ることができるので朝ごはんをたくさん食べてもらえたらいいなと思いました。また、消化がいいので便秘などで悩んでいる人にも食物繊維を利用して効果的な食事をしてもらいたいと思いました。他にも血糖値を安定させる効果があるので高血圧や低血圧の人たちにも効果的な朝ごはんです。



料理名	さつまいも炊き込み焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
さつまいも エリンギ 加塩バター しょうゆ 米 塩 お酒 金ゴマ	100g 30g 10g 適量 1合 ひとつまみ 大さじ一杯 小さじ一杯	①さつまいもを水で洗って角切りにし、5分間水にさらす。 ②えりんぎを角切りにする。 ③金ゴマをガスコンロで炒める。 ④バター、さつまいもをさつまいもとバターがなじみ少しさつまいもの色が変わったらえりんぎを入れて、少し焦げ目がつくぐらいまでガスで炒める。 ⑤④に③を入れて軽く炒める。 ⑥といたお米にお酒、水を入れて塩を入れる。 ⑦⑥に炒めておいたさつまいもとえりんぎを上のにせて炊く。 ⑧ラップにくるみ三角に握ったら醤油を片面に垂らす。 ⑨油を引いたフライパンで焦げ目がつくぐらいまで焼く。裏返す前にもう片面に醤油を垂らす。

料理名	和風ポトフ	
材料（2人分）	分量	作り方
かつお こんぶ 水 白菜 にんじん ブロッコリー れんこん 白ネギ ウインナー 黒こしょう	8g 5g 300g 80g 40g 40g 40g 20g 3本 少々	①鍋をガスコンロにかけ、一番だしを作る ②にんじん、れんこんを切る（乱切り） ③白菜をざく切り、白ネギを斜め切り、ウインナーを三等分（斜め）に切る ④油を引いたフライパンでにんじんをガスで炒めて少ししたられんこんを入れて一緒に炒める ⑤そこに白菜の白い部分を先に入れてそのあとにねぎを入れて炒める。 ⑥一番だしの入った鍋に炒めたものとウインナーをいれ、ある程度火が通ったらブロッコリーを入れる。 ⑦最後に黒こしょうを入れる。

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）、にんじん（兵庫県産）、白菜（兵庫県産）、白ネギ（兵庫県産）、金ゴマ（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）

食物繊維をたくさんとれるように食物繊維が豊富に含まれる食材を主に選びました。また、バターの風味やにおいをより感じれるように先にバター、さつまいも、エリンギを炒めました。さつまいもとエリンギはおにぎりや混ぜたときに食感が感じれるように小さすぎず大きすぎず食べやすい大きさにしました。ポトフは、野菜を先に炒めることで野菜のうまみが引き立つようにしました。

学校名	兵庫県立社高等学校
チーム名	Lucky Seven

生産者さんへのメッセージ

農家さんが作ってくださった野菜を調理しておいしくいただきました。いつも大切に育てられた野菜を私たちに提供していただいて、ありがとうございます。これからも、おいしい野菜で皆に笑顔を届けてください。