

中華風朝ごはん

所要時間
45分

コンセプト (200文字以内)
食品ロスが問題となっているので、野菜などは使えるところは使用し、少しでも食に関する課題に貢献しました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	韓国風おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・お米 ・牛肉 ・焼き肉のたれ ・韓国のり ・たくあん ・ごま油 ・レタス 	1合 100g 大さじ2 5枚～ 80g 適量 2, 3枚	1. ガスの中火で牛肉をいため焼き肉のたれであえる 2. たくあんを刻む 3. レタスを食べやすい大きさに切る 4. 炊いたご飯にごま油を入れ混ぜる 5. 肉、たくあん、レタスを入れ混ぜる 6. 形を整えたら完成

料理名	中華スープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・白菜 ・鳥ミンチ ・はるさめ ・にんじん (皮ごと) ・ほうれん草 ・塩 ・鶏がら ・みりん・しょうゆ ・水・しょうがチューブ 	2～3枚 50g 30g 4分の1 一束 適量 小さじ2 適量 ・400ml ・適量	1. 具材を切る。 2. 肉団子をつくる (鶏ミンチにしょうがチューブ、しょうゆ、みりんを混ぜる) 3. 水、みりん、鶏がらスープの素、塩を入れガスの火にかける。 4. ほうれん草、にんじん、白菜を入れる 5. 野菜が柔らかくなったら肉団子を入れる 6. 最後にはるさめを入れて完成

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

人参 (兵庫県産)、◎ほうれん草 (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) 県産県消のほうれん草を使うことで県に貢献することができる。兵庫県産の物を使用して社会貢献や近くの市場で買うことができ、生産者さんの写真などがあったので、安心して使用できました。			
	<table border="1"> <tr> <td>学校名</td> <td>兵庫県立社高等学校</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ぶんぶんばち</td> </tr> </table>	学校名	兵庫県立社高等学校	
学校名	兵庫県立社高等学校			
	ぶんぶんばち			

生産者さんへのメッセージ
いつもおいしい野菜をありがとうございます。安心して使用することができました。