

田舎風あさごはん

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)

たくあんのみじんぎり、えだまめは解凍して、ごはん混ぜ、塩をふるだけなので簡単に朝ごはんができる。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	カラフルおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	1合	①米を洗ってガスコンロで炊く。 ②たくあんをみじん切りする。 ③えだまめを解凍する。 ④ボウルに米とたくあんと冷凍えだまめを入れて混ぜ、塩を振る。 ⑤ラップでおにぎりにする。
たくあん	適量	
冷凍えだまめ	適量	
塩	少々	

料理名	焼きサバ	
材料 (2人分)	分量	作り方
さば (切り身)	2切れ	①サバに塩をふってガスグリルで両面焼く。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

たくあん (大阪産)、◎冷凍えだまめ (大阪産)

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)

見た目美味しそうに見えるようにカラフルにしました。

大学名	大阪城南女子短期大学
チーム名	jonan植田&小林チーム

生産者さんへのメッセージ

おいしいえだまめで作るおにぎりは格別です。