

朝から満足！冬のポカポカごはん

60分

コンセプト（200文字以内）

冷蔵庫にある食材で手軽に作ることができて、現在の日本の課題である食物繊維不足を解消することをコンセプトに、食物繊維が豊富に含まれた油揚げやかんぴょうを使用し、たくさん摂取することができる朝ごはんのレシピを考案しました。また、減少傾向にある野菜摂取量を改善し、増進するために、味噌汁を具沢山にすることでたくさんの野菜と豊富な栄養素を摂取できるように意識しました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	華やか黒豆にぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 黒豆 昆布 塩 酒 酢 砂糖 塩	1合 30g 5g 小さじ1/4 大さじ1/2 大さじ1 大さじ1/4 小さじ1/4	1. 黒豆と戻し水を分ける。 2. 米を洗う。 3. 塩、酒を混ぜる。 4. 米に戻し水、3を入れる。 5. ガスコンロで炊く 6. 米とすし酢を混ぜる。

料理名	栄養満点ポカポカ味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
大根 油揚げ 豚バラ ニンジン ねぎ かんぴょう 玉ねぎ 白菜 味噌 みりん 醤油 昆布 かつお	25g 2枚 70g 15g 5g 2.5g 7g 30g 15g 大さじ1 大さじ1 1枚 15g	1. お鍋に500mlの水を入れてそこに昆布を6時間ほどつけておく 2. ガスコンロで鍋の中の水を温めて昆布に気泡ができたらしばらくして水にねばりけがなくなったらカツオを入れる。しばらくして味を確かめ、リードペーパーと網で出汁とカツオを分ける。 3. 人参、大根、玉ねぎを薄切りにし、白菜、豚バラを一口サイズに切る。ネギ小口切りにする。はかんぴょうは、1.5cm幅に切る。 4. 鍋に人参と大根、油揚げを入れ食材がつかのぐらいい出汁を入れ10分ゆでる。かんぴょうと白菜、人参をお湯で10分ゆでる。 5. 油揚げの中にゆでた人参と大根を入れかんぴょうでくる。 6. 残りの出汁に食材を入れる。調味料を入れる。5分後に味噌を15g入れ、とかし、油揚げを入れ、少し温める。汁椀に食材と汁を入れ油揚げを入れる。最後にネギを振りかけて完成。

備考	油揚げの中ににんじん大根を入れるときに破れやすいので気を付ける
----	---------------------------------

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

大根（兵庫県産）、にんじん（兵庫県産）、◎玉ねぎ（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）

米の色を鮮やかにするために、黒豆のポリフェノールと酸性のすし酢が反応することを活用してピンク色に変えた。
冬に向けて免疫力を高めてくれる食材を選んだ。
油揚げを綿棒で油抜きしてから調理した。
油揚げの中に入れる食材は味が同じようにつくように切り方を揃えた。

学校名	兵庫県立社高等学校
チーム名	セイカコンビ

生産者さんへのメッセージ

野菜を育てることが大変な中、
たくさんの手間をかけておいしく育ててくださりありがとうございました。
おかげで、おいしい朝ごはんの献立にすることができました。これからも頑張ってください。