

# 朝から元気になれる！ 和歌山産を味わえる朝ごはん

所要時間  
50分

コンセプト (200文字以内)

眠たい朝に梅干しの酸っぱさと、ピーマンの苦みで目が覚める、朝から栄養満点の朝ごはんになっています。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	梅おかかおむすび	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 梅干し 鰹節 しょうゆ	1合 20g 2g 2g	①米を研ぎ、30分浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②梅干しの種を除き、まな板の上にたたく。 ③ポウルに②を入れ、鰹節としょうゆを混ぜ合わせる。 ④③に炊き上がったご飯を混ぜて、おむすびを作る。

料理名	ピーマンの肉詰め	
材料 (2人分)	分量	作り方
ピーマン 合いびき肉 卵 塩 こしょう 薄力粉 サラダ油	3.5個 (90g) 140g 40g 少々 少々 3g (小さじ1) 4g (小さじ1)	①ポウルに合いびき肉と卵、塩、こしょうをいれ、しっかりこねる。 ②ポリ袋に縦半分に切ったピーマンと小麦粉を入れ、振る。 ③ピーマンにまんべんなく小麦粉が付いたら①を詰める。 ④フライパンにサラダ油を入れ、ガスコンロを使用して弱火で熱する。肉詰めしたピーマンの肉側が下になるように並べる。 ⑤蓋をして5分蒸し焼きにし、焼き色が付いたらひっくり返す。蓋をしてさらに5分蒸し焼きにする。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎ピーマン(和歌山産)・梅干し(和歌山産)

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)

和歌山産にこだわりがあったので梅干しを使用しました。  
ポリ袋などを使い、なるべく洗いを少なくする工夫をしました。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	ポッキー

生産者さんへのメッセージ

いつも環境に配慮に配慮された野菜を育ててくださりありがとうございます。今回のイベントに参加するにあたって有機野菜について調べ、環境に配慮されているか、おいしい野菜があることを知ることができました。