

簡単！ 中華朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

朝から中華料理！？よくあるお菓子を使って簡単に中華料理をおむすびで再現してみました。パクパクと食べられる朝ごはんレシピとなっています！

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	ザクザク油淋鶏おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	①お米を研いでお鍋に入れる ②顆粒だし・水を入れる ③上に鶏肉を乗せてガスコンロで炊く ④ご飯が炊けたら砕いた揚げせんべいを入れ鶏肉をほぐしながら全体的に混ぜる ⑤タレの調味料とネギを混ぜる ⑥④をおにぎりの形に握り上からネギタレをかけてお好みで糸唐辛子をかけて完成！
鶏むね肉	60g	
顆粒中華だし	3g	
・盛り付け		
レタス	適量	
糸唐辛子	適量	
・たれ		
九条ネギ	10g	
ポン酢	10g	
ごま油	5g	
しょうが（チューブ）	1g	
揚げせんべい	1袋	

料理名	サンラータンスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
ベーコン	2枚	①ベーコン、水菜、玉ねぎを切る ②お鍋にごま油を引いてベーコン、玉ねぎをいれガスコンロで炒める ③炒まったらA・水・水菜を入れ少し煮る ④最後に酢を入れ卵を解き入れ火が通れば盛り付けて完成！
水菜	1束	
玉ねぎ	1/4個（50g）	
卵	60g	
A 顆粒中華だし	2g	
濃口醤油	4g	
上白糖	5g	
水		
酢	15g	
・盛り付け		
ラー油	適量	
ブラックペッパー	適量	

備考 サンラータンスープはお好みでブラックペッパーとラー油をかけるのがおすすめです。

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎九条ネギ（京都産） ◎水菜（滋賀県）

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）

朝から揚げ物は忙しくてできませんが、油淋鶏のサクサク感を揚げせんべいで再現したことで簡単に中華料理を作ることができました。

学校名 京都栄養医療専門学校
チーム名 Aえ！サイコロ

生産者さんへのメッセージ

皆さんが作ってくださる野菜がとてもおいしいので、レシピにたくさん使おうと考えました。また、このおいしい野菜をもっとたくさんの方に広めていきたいと思います！いつもおいしい野菜を作ってください本当にありがとうございます！