

# からだポカポカ朝ごはん

所要時間  
40分

コンセプト (200文字以内)  
心も身体もポカポカ温まる健康でおいしい朝ごはんです。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	へしこおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
・米 ・へしこ ・ねぎ	160g 1切れ 4g	①へしこをフライパンを使用しガスコンロで身を崩しながら焼く。 ②米を洗い、分量の水を入れて炊飯器で炊く。 ③炊けたご飯の中にへしこを少量入れ混ぜて三角に成形する。 ④ねぎをのせて完成。

料理名	大根とひき肉の煮物	
材料 (2人分)	分量	作り方
・大根 ・豚ひき肉 ・玉ねぎ ★酒 ★醤油 ★砂糖 ★水溶き片栗粉 水+片栗粉 ★生姜	200g 40g 2分の1 3g 3g 4g 各大さじ1 4g	①大根を一口大の乱切りにし、竹串が通るくらいまで加熱する。 ②生姜は千切りにする。 ③鍋に★の調味料と大根と豚ひき肉と生姜を入れる。ひとまぜしたら落し蓋をしてガスコンロで中火にかけ、途中で灰汁を取る。 ④沸騰後、中火で20分程度煮込んで、煮汁がほぼなくなったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて完成。

備考

## 近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎玉ねぎ (兵庫産) ねぎ (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)

- ・大根は一口大の乱切りにし、味をしみこみやすくしたこと。
- ・低温でじっくり味をしみこませたこと。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	チームたかたか

## 生産者さんへのメッセージ

安全安心な野菜を作ってくださいありがとうございました。