

栄養満点!!具沢山朝ごはん

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

健康食を意識し、野菜をしっかりとり入れるメニューにしました。意外と簡単ですが、具沢山なご飯です。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	さつまいもと椎茸のおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 さつまいも しいたけ 醤油・酒 かつお出汁 塩 A醤油 Aみりん	570g 90g 60g 大2/1 60ml 2つ まみ 大1 小 2/1	①さつまいもの皮をむきサイコロ上に切る。②椎茸の石突をとる③①・②と醤油、出汁、酒、塩を入れて炊く。④手塩で三角にする。⑤Aを塗ってグリルで焼く。

料理名	トマトとブロッコリースープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
人参・じゃがいも・玉ねぎ 鶏がらスープトマト缶 (カット) ブロッコリー 酢 A砂糖 A薄口醤油 A だしの素	20g 220cc 50g 小1/2 ひとつま み 小1/4 大4/1	①じゃがいもは角切り、玉ねぎは薄切り、にんじん・ベーコンは短冊切り、ブロッコリーは一口サイズにする。②鍋に油を加えベーコンを炒め塩コショウをする。③じゃがいも、人参、玉ねぎを加え炒める。④鶏がらスープ、トマト缶、ブロッコリー、酢を加えて煮込む。⑤Aを加えて少し煮込む。塩こしょう、パセリを振ったら完成

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

さつまいも (兵庫産)、人参 (兵庫産)、◎じゃがいも (兵庫産)、玉ねぎ (兵庫産)

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)

秋が旬のさつまいもを使用して季節が感じられるメニューにしました。ビタミンAを含む人参で風邪予防にもぴったりです。

学校名	兵庫県立西脇高等学校
チーム名	朝ごはん

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜を作ってくださいありがとうございます。これからも、工夫して近畿地方の野菜をおいしく調理していきたいです。