

COLORFUL BREAKFAST

所要時間 45分

コンセプト (200文字以内)

忙しい朝でも、素早く簡単に作れて最大限おいしいと感じ、野菜もたくさんとれるので栄養バランスも整っており、朝から体の調子がよくなる朝食。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	具沢山おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
ごはん 卵 みりん サラダ豆 鮭フレーク 白いりごま	150g 1個 小さじ1 適量 適量 適量	①卵、みりんを混ぜ合わせガスコンロにフライパンを置き、炒り卵を作る。 ②ポウルにご飯と材料を入れ、しっかり混ぜあわせる。

料理名	野菜たっぷりミルクスープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
たまねぎ にんじん じゃがいも きゃべつ ウィンナー 水 コンソメ 牛乳 塩	2分の1玉 4分の1本 1個 2枚 2本 300cc 1個 200cc 少々	①たまねぎ、にんじん、じゃがいも、きゃべつを角切りにし、ウィンナーも同じ大きさに切り、水とコンソメと一緒に鍋に入れる。 ②ガスコンロの火にかけて蓋をし、沸騰したら弱火で5分ほど煮て野菜が柔らかくなれば、牛乳を加え、塩で味を調える。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎たまねぎ(兵庫産)、◎にんじん(兵庫産)、◎じゃがいも(奈良産)

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)

朝なので、時間を取らず簡単な工程になるようにしました。食材も、近畿でとれるしすぐにあるような材料ばかりなのでいちいち買わないと！という手間も省けるように選びました。

学校名	兵庫県立西脇高等学校
チーム名	さらだおまめ

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい食材をありがとうございます。