

おいしい朝ごはん

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)
モリモリ食べて元気な1日を!

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	ツナコーン焼きおにぎりON チーズ	
材料 (2人分)	分量	作り方
白米	1合	①ツナとコーンの水分をきる。②ご飯にツナとコーンを入れ混ぜる③しょうゆ、塩コショウで味をつける④おにぎりの形にする⑤フランパンにバターをしきおにぎりをガスコンロで焼く⑥火をきりチーズをのせ、蓋をして溶けるまで待つ
ツナ	100g	
コーン	80g	
スライスチーズ	2枚	
しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	
バター	16g	
コショウ	少々	

料理名	アスパラベーコン巻き	
材料 (2人分)	分量	作り方
アスパラガス	100g	①アスパラガスをさっとゆでる②ゆでたアスパラガスを5cmに切る③ベーコンにアスパラガスを巻きつまようじで刺す④塩コショウをまぶしフライパンでガスコンロで焼く
ベーコン	4枚	
塩	少々	
コショウ	少々	

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
アスパラガス◎ (兵庫産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)
朝からでも元気に一日を過ごせるような、メニューにしました。

学校名	兵庫県立西脇高等学校
チーム名	阿部'S

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。日々の調理実習でも近畿産の食材を使用していたり、家庭でのご飯づくりにも近畿産の食材をたくさん使わせていただいています。