

今日も元気にいってらっしゃい！朝ごはん

所要時間
53分

コンセプト (200文字以内)

ボリューム・栄養満点の朝ごはんです。たんぱく質がたくさんとれるので、一日の始まりの食事にぴったりです。肉巻きおにぎりには、ごはんは大葉をいれ風味を出し、卵を半熟にすることで食感も一緒に楽しめるおにぎりにしました。最後にお肉をまいて焼き、たんぱく質が取れるようにしました。ねばねば味噌汁は、栄養があるなめこやえのきを中心に、おくらを入れねばねばが増すようにしました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	肉巻き卵おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米、豚肉、卵、大葉、きざみネギ、ごま、(たれ) しょうゆ、酒、みりん、砂糖	200g、100g、2個、1g、10g、1g、少々、(たれ) 大さじ2、大さじ2、大さじ1、大さじ1	①ご飯を炊く ②卵をゆでる ③豚肉をまく ④ガスコンロで焼く ⑤たれ用の調味料を混ぜて入れる【中火で3分】 ⑥ひっくり返す ⑦ごま、ネギをかける

料理名	ねばねばみそ汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
みそ、おくら、なめこ、えのき、マロニー、だし汁	大さじ2、2本、75g、75g、90g、400ml	①おくら、なめこ、えのきの下処理をして、だし汁に入れてガスコンロを用いて煮込む ②10分程度煮込んだら、マロニーを入れる ③マロニーが柔らかくなったら味噌をいれてとく

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

えのき◎(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)

日本産の食材を選びました。和食は食塩の取りすぎになってしまうと思います。そのため、調理法を変えることによって生活習慣病の原因となる脂質の取りすぎや食塩のとりすぎになることを防げるので、おにぎりを焼き、味噌汁を作りました。きのこやおくらは日本人の口に合うと思うのできのこ類をたくさん選びました。

学校名	西脇高校
チーム名	かに

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。これからも地産地消を意識して調理していきたいです。