

モーニングホット

所要時間
30分

コンセプト (200文字以内)
見た目は鮮やか!食感は楽しい!栄養満点おにぎり!
寒い朝にピリ辛担々スープで身体をhot♪

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	梅じゃこおにぎり・枝豆チュモツパ	
材料 (2人分)	分量	作り方
①かりかり梅②ちりめんじゃこ③白いりごま ①たくあん②枝豆③韓国のり ④ごま油⑤白いりごま⑥天かす	①7.5g②5g③小さじ1/2 ①20g②21g③4g ④小さじ1/2⑤大さじ1/2⑥2g	[梅じゃこおにぎり]①梅を切る。②梅・ちりめんじゃこ・ごまを混ぜ、ごはんを混ぜる。③二等分して握る。 [枝豆チュモツパ]①たくあんを切る。②韓国のりを大体1cm角にちぎる。③たくあん・枝豆・韓国のり・天かす・ごま油・ごまを混ぜ、ごはんを混ぜる。④二等分して握る。

料理名	豆乳ごまみそ担々スープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
①合いびき肉②もやし③白菜④ごま油⑤にんにく・しょうが・豆板醤⑥調整豆乳⑦味噌⑧すりごま⑨顆粒鶏がらスープの素⑩醤油⑪コショウ⑫ごま油・ラー油	①250②200③130 ④小さじ1⑤各小さじ1⑥300ml⑦大さじ1⑧大さじ3⑨小さじ2⑩小さじ1⑪少々⑫少々	①もやしを洗ってざるに上げておく。②白菜を一口大に切っておく。③フライパンにごま油と合いびき肉を入れガスコンロで炒める。色が変わったら⑤を加えてじっくり炒める。④③にもやしを加え炒め材料⑥～⑩を加え、白菜を加えて煮立てないように加熱し、味噌が溶けたらコショウを加える。⑤材料⑫をかけて完成。

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
ちりめんじゃこ(兵庫産)、◎枝豆(兵庫産)、白菜(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)
料理の五色をすべて取り入れて彩りよくし、柔らかいごはんの中に梅とたくあんのカリカリ食感、豆乳で口当たりの良いまろやかな味にしました。

学校名	西脇高校
チーム名	保育園

生産者さんへのメッセージ
農作業は、重労働で大変なことが多いですがそのおかげで私たちは新鮮食材をおいしく食べることができて、感謝しています。