

じゃコーン焼きおにぎりと生姜入りかきたま汁

25分

コンセプト（200文字以内）

生姜を使用し、体の温まるスープを作りました。焼きおにぎりにすることで香ばしさもUPしました

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	じゃコーン焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ちりめんじゃこ とうもろこし 鰹節 しょうゆ 白だし ゴマ油	大さじ2 大さじ4 少々 大さじ1 大さじ1 適量	①調味料をとうもろこし、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる ②フライパンにごま油をひいて表面をガスコンロでこんがり焼く ③鰹節を上から降って完成

料理名	生姜入りかきたま汁	
材料（2人分）	分量	作り方
卵 鶏がらスープ 塩 生姜すりおろし 細ネギ 乾燥若芽 一味唐辛子	4個 600cc 小さじ1/2 小さじ1 2本 適量 お好み	①小鍋に鶏がらスープを入れガスコンロで温める ②塩を加え溶いた卵を細く流し入れつつ菜箸でかき混ぜる おろし生姜を小口切りのねぎを加え火を止める ③器に盛って刻んだ若芽を加え、お好みで一味唐辛子を振りかける

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ねぎ（兵庫産） とうもろこし（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）

カルシウムが取れるようにちりめんじゃこを使用し、体が温まるように生姜を使用したこと。

学校名	兵庫県立西脇高等学校
チーム名	チームtakakko

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しい野菜をありがとうございます！❤️