

栄養満点朝ごはんみじんぎり

所要時間
30分

コンセプト (200文字以内)

旬の枝豆を使い、低価格で栄養価が高いおにぎりを作れるようにしました。玉ねぎをふんだんに使い野菜をたくさんとれるかつ、温まれるスープを作りました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	枝豆と鰹節のおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
ご飯 枝豆 かつお節 めんつゆ ごま油	200g 15莢 2g 大さじ1 大さじ1	①枝豆をガスコンロで塩で茹でる ②皮からすべて出す ③ご飯枝豆鰹節と調味料をボウルに入れて混ぜる
塩	少々	

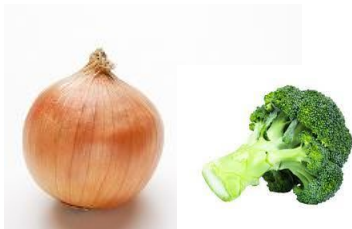
料理名	オニオンコンソメスープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
玉ねぎ ベーコン 水 塩コショウ コンソメ にんじん ブロッコリー パセリ	半分 一枚半 300ml 少々 1個 3分の1 4分の1 少々	①玉ねぎ薄切り、ベーコン・にんじん細切り、ブロッコリー小さく切る ②ガスコンロでお湯をわかし、沸騰したお湯に①を入れて煮込み、灰汁をとる ③コンソメを入れて煮込む ④塩コショウ、入れて煮込む ⑤お皿に盛りつけてパセリを乗せる

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎玉ねぎ (兵庫産) ◎ブロッコリー (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)

旬の野菜を使って栄養をたくさん摂れるレシピにしました。朝なので手軽で食べやすく温まれるものにしました。

学校名	西脇高校
チーム名	みじん切り

生産者さんへのメッセージ

新鮮でおいしい野菜をありがとうございます。おかげで健康な食事をすることができました。