

地球と私に優しい嬉しいもぐもぐモーニング

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

鶏むね肉と小松菜を無駄なく二品に使い込んだモーニングにしました。中華風にしたこともポイントです。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	鶏の具だくさんにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
鶏むね肉 (身)、コーン、卵、こまつな (茎) しょうゆ、お米、ごま油、砂糖、みりん、酒	150g・1/3缶・1個・1房・大さじ2/3・小さじ1・小さじ2・小さじ1・小さじ1	①皮をはいで鶏肉を醤油・砂糖・みりん・酒でガスコンロで焼く②卵をいためる③大根の葉をごま油でいためる④コメと混ぜ合わせて握る

料理名	大根のワンタンスープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
小松菜 (葉)、卵・鶏むね肉 (皮)、水、鶏がらスープの素、ワンタンの皮、塩、白ごま	1房・1個150g中の皮・300ml・小さじ2・ワンタン数十枚・少々	①大根を輪切りにする②鶏むね肉を一口サイズに切る③鍋に水を入れ強火で10分ガスコンロで煮る④中火にし、調味料をいれる⑤くっつかないようにワンタンを一枚ずつ入れる⑥火を止めごまを入れ混ぜたら完成

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎小松菜 (兵庫産)、コメ (兵庫産)、鶏肉 (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)

無駄なく可食部をなるべく使うことを意識しました。中華風にするためにワンタンを入れ、朝でも食べやすいようにワンタンの皮のみを使用しました。

学校名	兵庫県立西脇高等学校
チーム名	にんじゃりばんばん

生産者さんへのメッセージ

おいしい食材を私たちのために作ってくださってありがとうございます!!!!!!