

栄養満点朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト (200文字以内)

朝からバランスの取れた栄養満点の豚汁と簡単に短時間で作れるの見た目もよく朝からテンションが上がる朝ごはん

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	栄養満点具沢山豚汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
さつまいも	80g	①さつまいも、にんじん、大根を切りガスコンロでゆでる。 ②豚肉を3センチ幅に切る。 ③中火で熱した鍋にごま油を入れて炒める。 ④水と①、③をいれ、さつまいもがやわらかくなったら、弱火にし味噌を溶かし入れる ⑤お椀に入れネギをトッピング。
豚肉 (こま切れ)	50g	
にんじん	60g	
大根	80g	
ゴマ油	大さじ1	
みそ	大さじ2	
水	300g	
ねぎ	適量	

料理名	時短! 今時風おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
卵	2個	①米は、炊く30分前に洗いざるにあげる。 ②ベーコンをカリッとガスコンロで焼く。 ③目玉焼きを作る。 ④のりを切り、左下にスライスチーズ、ベーコン、目玉焼きを乗せる。 ⑤左上にレタス、右側にご飯をひいて、折りたたむ。 ⑥半分に切る。
のり	2枚	
スライスチーズ	2枚	
ベーコン	4枚	
レタス	2枚	
ご飯	300g	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
さつまいも (兵庫産) ・ 卵 (兵庫産) ・ にんじん (兵庫産) ・ 大根 (兵庫産) ・ ◎ねぎ (兵庫産) ・ ◎レタス (兵庫産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

おにぎりや豚汁が具沢山になるように具材を大きく切ることを意識しました。また有機農産物を多く使いたかったので、野菜多めのレシピを選びました。さつまいもを豚汁に入れて季節感を出しました。おにぎりはおにぎりずの形にして断面にもこだわりました。

学校名	西脇高等学校
チーム名	おにぎり大好きJK

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい食材を提供してくださりありがとうございます。