

免疫力を高めよう

所要時間
35分

コンセプト (200文字以内)
ネギを食べることで免疫力が高められるので、風邪が流行っている今、免疫力をつけられる。ピーマンはビタミンCたっぷりなので日焼けを防ぎ、免疫力も高める。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	炊き込みご飯	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	1合	①人参は細切り、ネギは小口切り、えのきは3等分に切る。 ②鍋にお米と水を入れ、調味料とツナ缶 (オイルを含む) を全て入れてガスコンロで炊く ③炊けたら全体を混ぜる
ツナ缶	1缶	
えのき	1/4袋	
ねぎ	1本	
にんじん	1/2本	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
白だし	大さじ1	
水	100g	

料理名	ピーマンのポテト詰め	
材料 (2人分)	分量	作り方
◎ピーマン	3個	①ピーマンを縦半分に切って種をとる。 ②じゃがいもを角切りにし、ボールに入れ小麦粉、塩とこしょう、チーズを加えて混ぜ、ピーマンに混ぜる。 ③フライパンに油をひいて、じゃがいもの面を下にしてガスコンロ弱火で3分焼く。裏返して蓋をして3分焼いて皿に盛り付ける
じゃがいも	1個	
コーン缶	50g	
ピザ用チーズ	大さじ1	
小麦粉	大さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

ネギ (兵庫県) ◎ピーマン (大阪府産)

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)
朝は大変なので材料を切って炊くだけなので疲れている日でもまだ楽な炊き込みご飯にしました。副菜には、じゃがいもとチーズを使い、子どもでも食べやすくしました。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	チョコミン党

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した