

ほのかに香る梅風味の卵焼き

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

ガスコンロの長所を使って手軽に作れるおいしい卵料理

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名 カブとふりかけのおにぎり

材料（2人分） 分量 作り方

米	330g	1ご飯をガスコンロで炊く
かぶ	39g	2カブをみじん切りにする
塩	2g	3塩でカブを揉む
ゆかり	適量	4カブにふりかけ（ゆかり、かおり）をかけて混ぜる
かおり	適量	5ご飯とカブを混ぜる
		6ラップでおにぎりを作る

料理名 ほのかに香る梅風味の卵焼き

材料（2人分） 分量 作り方

卵	170g	1玉ねぎをみじん切りにする
納豆	40g	2梅を潰す
ちりめんじゃこ	20g	3ねぎを切る
梅	28g	4それらをボウルに入れる
ねぎ	9g	5ちりめんじゃこを入れる
玉ねぎ	81g	6納豆を入れる
油	大体15ml	7卵を入れる
		8箸で混ぜる
		9ガスコンロにフライパンを敷いて火をつける
		10油を引く
		11ボウルの中のをフライパンに流し込む
		12片面焼けたら裏返して焼く
		13焼けたら取り出して切る

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎南高梅（和歌山県産）

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）

おにぎりにはカブを入れてシャキシャキ感を楽しめるようにしました。卵の方には近畿の食材の梅を中に入れました。梅の味をそれだけでは足りないと感じる人がおそらくいると思ったので、卵とは別に梅を横に添えて好きのように梅を足せるようにしました。卵を焼く際にはガスコンロを使用しました。ガスコンロは火を直接見ることができるので直感的に火を調整することができ、焦げることなく調理することができました。

大学名 広島桜が丘高等学校

チーム名 チェリー ブロッサム