

地元の味を”缶”たんに朝ごはん！！

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

コーンと椎茸を使用した炊きこみおにぎりと、兵庫県の白大豆味噌汁という素朴な組み合わせによって、特別ではないけれど、心が満たされるケの日の朝ごはんを表現しています。コーンは缶詰のものを使用しており、これは、私たちの学校が缶詰技術者養成校のため必ず料理に取り入れたいと話し合い、取り入れました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	黒豆いももち味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
小松菜	10g	①さつまいも、じゃがいもをいちょう切りにして、ガスコンロを使用して茹でる。 ②①をそれぞれ袋に入れてすりつぶす。そこに、塩、片栗粉25g、水25mL、枝豆半分をそれぞれに加えて混ぜる。 ③フライパンに白玉くらいの大きさにして並べ、両面がほんのり焼き目がつくまで、ガスコンロで焼く。 ④鍋に残りの水と、そして小松菜をいれて沸騰させる。 ⑤③を入れる。 ⑥白大豆みそを溶かして、ねぎを添えたら完成。
白大豆みそ	50g	
さつまいも	100g	
じゃがいも	100g	
枝豆	24g	
片栗粉	50g	
水	350mL	
塩	1g	
ねぎ	5g	

料理名	ひょうご香る炊き込みご飯	
材料（2人分）	分量	作り方
コーン缶詰	20g	①米を洗い鍋に加え、水で浸水する。 ②鶏肉は角切り、椎茸はスライスする。 ③①にめんつゆ、醤油、水切りしたコーン缶詰、②を入れてガスコンロで炊く。 ④炊きあがったご飯でおむすびを作り、完成。
鶏ムネ肉	90g	
椎茸（石附を除く）	15g	
水	410mL	
めんつゆ	35mL	
醤油	30mL	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜（兵庫県産）、◎枝豆（兵庫県産）、椎茸（兵庫県産）◎白大豆みそ（兵庫県産）

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）

地元・兵庫の白大豆みそと、今、学校で学んでいる缶詰を取り入れたレシピです。缶詰の良さである長期保存性・手軽さを活かすため、炊き込みご飯と味噌汁で、忙しい日常でも、地元の味を手軽に楽しめるように工夫しました。彩りや食感も意識して、コーンと枝豆でアクセントをつけました。

大学名	東洋食品工業短期大学
チーム名	缶's Kitchen