

カラフルで元気がでる朝食

所要時間
40分

コンセプト (200文字以内)

山椒を入れるひと手間加えるだけで美味しさアップ、見ただけで朝から食欲が湧く、カラフルな朝ご飯を作りました。すべての食材を新鮮で美味しい地元食材にこだわっています。野菜をグリルで焼き甘さをアップ、調味料を和えることで香ばしさも出しました。いつもよりも元気がない日やいつもより頑張りたい日に食べると自分の気持ちを後押ししてくれます。また、野菜も豊富に使用しているので、ビタミン、食物繊維が摂れます。



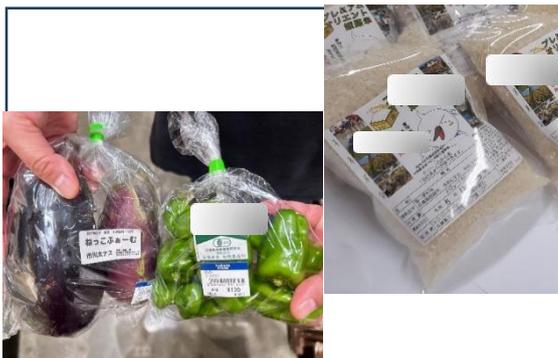
料理名	宍粟の鮭ごはん	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 宍粟のサーモン しお こしょう ぴりはりまの山椒	1合 一切 適量 適量	1. 米を研ぎ、10分浸水、水と米を鍋に入れてガスコンロで炊く。 2. 鮭に塩こしょうをかけてグリルで焼く。 3. 宍粟のサーモンをフレーク状にし、炊けたご飯に山椒を共に混ぜる

料理名	月あかり豚味噌炒め	
材料 (2人分)	分量	作り方
なすび ピーマン 月あかり豚肉 みそ 料理酒 しお こしょう ごま油	2本 3個 160g 大さじ2 小さじ1 大さじ1 小さじ1 適量 大さじ1	1. なすびを乱切りにして浸水させ、あくを抜く。 2. ピーマンの種を取って適度な大きさに切る。 3. グリルになすびとピーマンを入れて焼く。 先にいためた豚の切りおとしを加える。 4. 3にみそ、料理酒、しお、こしょうを加えて混ぜる。 5. お皿に盛り付けてごまをかける。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎なすび(兵庫県)、◎ピーマン(兵庫県)、ぴりはりまの山椒(兵庫県)、宍粟のサーモン(兵庫県)、月あかり豚肉(兵庫県)、◎米(兵庫県 私たちが休耕田をお借りして有機肥料農薬不使用で栽培した)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)
 鮭をグリルで焼いたことで香ばしくすることができました。
 なすびとピーマンもグリルで焼いたことで野菜の甘みを閉じ込めることができました。焼き目つけて香ばしくなりました。
 なすびとピーマンは有機野菜を選び、宍粟のサーモンとぴりはりまの山椒、月あかり豚肉は、西播磨地域で作られているものを使用しました。

学校名	東洋大学附属姫路高等学校
チーム名	PROJECT TOYO

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しい野菜をありがとうございます。
 有機野菜を作るのはとても大変だと思いますが、安心できる食材を使うことができました。おいしくいただきました。