

○表面にお名前・学校名・学年をご記入ください。

○文字は濃くご記入ください。

①料理名

ブタカナ おにぎり

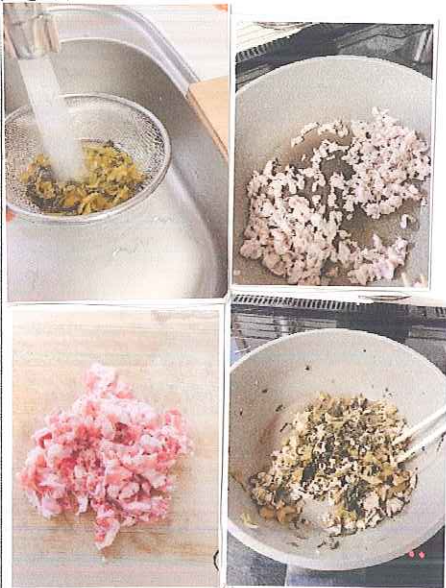
②材料 (1個分)

- ・米 (約0.4合)
- ・五島産の高菜漬け (約30g)
- ・五島豚 (バラシヤブ用がおすすめ 約30g)
- ・ごま 適量
- ・サラダ油 適量
- ・焼きのり (1枚)
- ・しょうゆ (濃口、少々)
- ・さとう (小さじ1/4)

③料理の写真またはイラスト



④作り方



- ① お米を炊く
- ② 高菜漬けは、塩分が多いので水洗いして塩分を抜き、しっかりとしぼる。きざみ漬けはそのまます使用するが、菜のままのものは刻む。
- ③ 豚肉は細かく切る。
- ④ フライパンを温め、サラダ油を少量ひく(バラを使ったので少量にした)豚肉を炒め、火が通ったら、高菜を加えて炒める。最後に、しょうゆ、さとう、ごまを加える。
- ⑤ 手を水でぬらし、塩を少々付け、④の具材を入れておむすびにする。
- ⑥ さいごに、焼きのりをまいて出来上がり。



⑤工夫したこと・じまんでできること

- ・高菜漬けの塩抜きをし、味付けのりではなく、焼きのりを使ったことで、うる味を目指しました。
1つのおにぎりで五大栄養素がすべて摂れることが自慢です。
- ・五島の特産である高菜と豚肉をメインにした五島豚とおにぎりです。
- ・野球部の練習で、毎回おにぎりを持参して行っていました。その時朝ごはんの残りの高菜炒めを入れて作ったところおいしかったので、今回コンテストに出しました。

⑥使用した五島の食材

・例) にんじん
・高菜漬け
・豚肉
・お米
・

㊦ ごはんを中心に ㊧ 島民の食卓を ㊨ 海の幸、山の幸で豊かにします

五島市食育スローガン