

おむすび一つでもバランスよく♪



# 季節のおむすび

夏

梅風味  
ちりめんレタス巻き



梅干し、ちりめん、大葉をご飯に混ぜ合わせ、茹でたレタスで包んでパプリカを飾る。

秋

じゃこ天と  
芋類海苔巻き



じゃこ天、さつまいも、かぼちゃをご飯に混ぜ合わせ、焼き海苔で巻き人參を飾る。

冬

麦味噌風味  
ほうれんそう巻き



麦味噌で和えた蓮根を具材にして、ごま、ブロッコリー、桜海老をご飯に混ぜ、ほうれんそうで巻く。

冬

焦がし蓮根  
麦味噌風味



麦味噌で和えたくるみ、にんじんをご飯に混ぜ、大葉と蓮根を表面に添えて焼きおにぎりに。

具だくさんの  
豆乳スープ



コンソメスープで煮た人参、かぼちゃ、さつまいもと豆乳をミキサーにかけ、ほうれんそう、ウインナー、バターを添えたもの。

コンソメと  
バターで味付けした  
洋風スープ



あさごはんには「おかず」をつけましょう。

## みそ汁の作り方



① 鍋に水を入れ、適当に切った固い野菜を入れ沸騰させる。



② 沸騰したら、だし、具(卵、豆腐、わかめ、柔らかい野菜など)を入れる。



③ 再び沸騰したら、味噌を溶いて入れる。

「体は食べたものでできている」今の食事が未来をつくりまします。

「愛媛県民の健康寿命を伸ばしたい」そんな思いを含め、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の定義をそれぞれに込めて考案しました。  
(済美高等学校食物科学コース2年生)

