

おとうふチーム  
ぽかぽか温まる♪  
ボリューム満点  
朝ご飯

a.コンセプト

朝食を作る時間がなく、欠食してしまう  
大学生でも作って食べたい献立に  
しました



c.近畿の食材

◎九条ネギ、◎京豆腐、  
油揚げ(京都産)  
〈有機農産物〉ごぼう、しいたけ

しょいめしおむすび

【材料】

|     |          |
|-----|----------|
| 米   | 1合(150g) |
| だし汁 | 210g     |
| ごぼう | 30g      |
| 人参  | 30g      |
| 油揚げ | 16g      |
| 醤油  | 12g      |

【作り方】

1. 米を洗い、ざるにあげて水を切る。
2. だし汁(かつおだし)作る。
3. 米にだし汁と醤油を合わせたもので30分浸漬させる。
4. ごぼう、人参、油揚げを長さ3cmくらいに切る。
5. 切った材料を鍋に入れガスコンロで炊飯する。
6. 炊けたご飯でおむすびをにぎる。



b.工夫したこと

滋賀の郷土料理であるしょいめしや京都で昔から食べられてきた寒い朝にぴったりな湯豆腐に京豆腐、九条ネギといった京都の食材を選びました。材料を切って炊く、煮込むだけという簡単に出来上がる献立にしました。

d.制作時間

60分

具だくさん湯豆腐

【材料】

|       |          |               |                     |
|-------|----------|---------------|---------------------|
| 絹ごし豆腐 | 一丁(150g) | ・湯豆腐合わせタレ     |                     |
| 鶏肉    | 45g      | めんつゆ          | 20g                 |
| しいたけ  | 25g      | 九条ネギ          | 8g                  |
| マロニー  | 50g      | 柚子胡椒          | 適量                  |
| 昆布    | 10g      | もみじおろし(大根、七味) | 大根・・・20g<br>七味・・・3g |
| 水     | 600g     |               |                     |

【作り方】

1. 鍋に水、昆布を入れ、30分置いておく。
2. 絹ごし豆腐を6等分、しいたけを薄切り、ねぎを小口切りに切る。
3. 一口大に切った鶏肉を少量の油で焼き、1のだし(昆布も一緒に)を加える。
4. 3にしいたけ、豆腐、マロニーを加えて5分茹でる。
5. もみじおろしは大根をすりおろし、水気を切り、七味を混ぜ合わせる。
6. めんつゆと昆布だしを1:1で合わせたタレ、薬味を盛り付け、完成