

甘みと旨みでホット朝ごはん

京都光華女子大学 ちーむしろみそ

*コンセプト

素材の味を活かし、忙しい朝にホット落ち着けるように白味噌の甘みで塩分を抑えたさっぱりとした朝食にしました。

*食材選びや調理上で工夫したこと

気分が晴れるように色鮮やかな食材を使用しました。焼きおにぎりをグリルで加熱することによって洗い物の手間を減らせるようにしました。



*制作時 60分



鮭の焼きおにぎり

【材料】

米……………1合
水……………225g
顆粒だし…2g
鮭……………90g
塩……………少々
大葉……………5g
いりごま…5g
白味噌…30g
酒……………10g
ごま油…4g

【作り方】

- 1、米をだし汁で浸水させて、鮭と塩を入れて炊く。
- 2、炊き上がったご飯にいりごま・大葉を入れて混ぜる。
- 3、ご飯を握り白味噌とごま油を塗りグリルで焼いて完成。

豆乳スープ

【材料】

かぼちゃ…70g
かぶ…60g
いんげん…25g
水……………250g
顆粒だし…2g
豆乳……………200g
白味噌…30g

【作り方】

- 1、かぼちゃ・かぶをだして炊き、火が通ればいんげんを入れる。
- 2、豆乳を加え白味噌で味を整えて完成。

*近畿の食材

(近畿の有機農産物等◎)

◎いんげん(奈良県)

・かぶ(奈良県)

調理ではガスコンロ・グリルを使用しました。