

平安女学院大学 国際観光学部 国際観光学科 なせとちはる

ア. ツナマヨおにぎりと大学芋

イ. 作品のPR(200文字以内でa～dの項目について、記載すること。)

- a. 誰でも簡単につくれてみんなが食べられる
- b. おばあちゃんが畑で育てたサツマイモを使いました。
- c. ◎サツマイモ(滋賀県)
- d. 約30分

【作り方】・ツナマヨおにぎり(ツナ水煮缶、マヨネーズ、醤油、塩)①ツナ缶の水けをとる。②①に醤油とマヨネーズを1対2の割合で入れて混ぜる。③お米を握る際、あらかじめ塩を振っておく。④②を入れて握る。

・大学芋(◎サツマイモ、醤油、砂糖、みりん、黒ゴマ、油)①サツマイモをきれいに洗い、食べやすい大きさに切る。水にさらしておく。②醤油、砂糖、みりんを混ぜる。③水けをとったサツマイモをガスコンロを使い多めの油で焼く。④サツマイモの油をある程度切って②と絡めて炒める。⑤仕上げに黒ゴマをまぶす。

ウ. 作品の写真(おむすび2個及び一品料理(一皿、一鉢又は一椀))



エ. 有機農産物等の写真(使用した食材がわかる写真)

