

鮭ハラスのおむすび

◎材料

米	1合 (150g)
高野豆腐(粉)	5g
水	200ml
鮭ハラス	130g
丹波しめじ	15g
舞茸	15g
九条葱	10g
卵	2個
ごま	適量
薄口醤油	大さじ1
顆粒和風だし	小さじ1/4
油	適量

◎作り方

- ①米を炊く30分前に浸水させる。
- ②丹波しめじ、舞茸は石突きをとってほぐし九条葱を小口切りにしておく。
- ③米と高野豆腐粉、水、薄口醤油、顆粒和風だし、②を鍋に入れガスコンロで炊く。
- ④鮭ハラスはグリルで焼き、飾り用と混ぜるように分け、混ぜる用はほぐしておく。油を入れ、フライパンで炒り卵を作る。
- ⑤ご飯が炊けたら、鍋にごま、ほぐした鮭ハラス、炒り卵を加え混ぜ、おむすびを作る。

秋の食材大集合朝にとりたい 栄養たっぷりおむすび朝食

考案：はごろもツインズ
羽衣国際大学



水茄子と丹波しめじのみぞれ煮

◎材料

水茄子	1本
丹波しめじ	50g
人参	20g
九条葱	適量
大根	100g
ポン酢	25ml
A みりん	25ml
てんさい糖	大さじ1
水	50ml
油	適量

◎作り方

- ①水茄子、丹波しめじ、人参(皮ごと)を食べやすい大きさに切り、九条葱は小口切りにする。大根(皮ごと)すりおろして大根おろしとしぼり汁に分けておく。
- ②フライパンに油を入れ人参を炒め、丹波しめじ、水茄子の順に炒める。
- ③しんなりしたらAと大根のしぼり汁を入れ、軽く混ぜた後、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④器に入れ、大根おろしと九条葱を乗せる。



- a. 秋の食材をふんだんに使用し食欲をそそります。
簡単40分で作れる**栄養満点**の朝食です。
- b. 消化酵素を含む大根おろしで食欲のない朝でもさっぱり食べやすく、きのこの香りで食欲増進させます。
鮭・卵・高野豆腐に多い**たんぱく質**は体温を上げ、
鮭・きのこに多い**ビタミンD**は紫外線で活性化され骨を丈夫にする効果があり、朝にとりたい**栄養たっぷり**です。
- c. 茄子(大阪産)、◎ネギ(京都産)、しめじ(京都産)
- d. 約40分