

ピラフ風おにぎり&そぼろ豆腐のさつま芋のクリームチーズ和え

武庫川女子大学
食栄ツインズ



～ピラフ風おにぎり～

【材料】

- ・米 1合
- ・玉ねぎ 1/8玉
- ・人参 1/4本
- ・ベーコン 30g
- ・コンソメ 5g
- ・塩 ひとつまみ
- ・バター 5g
- ・パセリ 少々

【作り方】

- ①米を研ぎ、浸漬しておく
- ②玉ねぎ、人参をみじん切りにし、ベーコンは1cm角に切る。この際に、サラダの方の玉ねぎも切り、水にさらす。
- ③①に②の具材とコンソメ、塩コショウを入れかき混ぜガスコンロで炊く
- ④炊き上がり後、バターとパセリを加えよく混ぜて完成！！

～そぼろ豆腐のさつま芋のクリームチーズ和え～

【材料】

- ・サツマイモ 180g
- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・玉ねぎ 1/8玉
- ・水菜 10g
- ・クリームチーズ 20g
- A味噌 大さじ1
- Aみりん 大さじ1
- A砂糖 小さじ1
- A酒 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・はちみつ 15g
- ・黒コショウ 少々

【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーに巻き、重しを乗せて水を抜く
- ②①の間にさつま芋は1cm角に切り水にさらす。
- ③さつま芋をガスコンロの鍋で水から茹でる。(約10分)
- ③①の豆腐を手でほぐしてごま油を引いたガスコンロで炒めて、水分がとんだらAをいれる。ある程度なじんだら火を止める。
- ④ボウルに茹でたさつま芋、はちみつ、クリームチーズ、玉ねぎを入れよく混ぜたら、③を追加し、さらによく混ぜる。
- ⑤適当な大きさに切った水菜をのせて、黒こしょうをお好みで入れて完成！！



a.コンセプト

野菜からミネラル、食物繊維、豆腐でタンパク質を摂取でき朝から栄養バランスを整えて1日のパワーが付くような料理です！

b.食材選びや調理上で工夫したこと

淡路島の玉ねぎを2品にふんだんに使用しました。また、豆腐をそぼろ風にアレンジしたり、炊き込みごはんをピラフを再現するなど作るのは簡単だけど少し凝った料理にしました。

c. 近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

・玉ねぎ(兵庫県◎)、水菜(大阪府◎)、さつま芋(兵庫県)

d.作成時間 1時間