

朝ご飯にわくわくと彩りを！

チーム西小路

京都光華女子大学

ア： 作品名：朝ご飯にわくわくと彩りを

イ： コンセプト

⇒朝ご飯は1日のスタートに食べる大切な時間です。そんな時間を特別なものにしたと思い、食べる前の見た目の彩りで楽しみ中身は何か想像しながらわくわくし、実際に食べて美味しい朝ご飯を意識した献立としました。



食材選びや調理上で工夫したこと

⇒私たちは京都の大学に通っていることから京都の野菜に触れたいと思い、京都の京野菜を献立に入れました。この献立からこんな野菜もあるということを知ってほしいです。調理の工程では彩りを大切にしたいと思いか素材本来の色が残るよう調味料の料などを調節しました。

☆ ほうれん草つつみおにぎり

【材料】 米70g ほうれん草15g
鮭フレーク15g 白ごま5g

【作り方】

- ①米を洗う
- ②鍋に米と水を入れ、炊く(ガス)
- ③ほうれん草を茹でる
- ④ザルにあげ、水けを絞る
- ⑤鮭フレークと白ごまを長けたごはん混ぜ。
ほうれん草で包む

⇒きんぴら

【材料】 大根40g レンコン40g 人参30g
万願寺唐辛子20g 板こんにゃく20g
砂糖10g みりん5g 酒5g 濃口しょうゆ5g
ごま油7g いりごま5g

⇒梅とじゃこの焼きおにぎり

【材料】 米70g 梅干し5g
じゃこ10g

【作り方】

- ①米を洗う
- ②鍋に水と米を入れ、炊く(ガス)
- ③梅干しをほぐし、じゃこと混ぜる
- ④三角にしたおにぎりをフライパンで焼く

【作り方】

- ①れんこんは切って酢水につけておく
- ②大根と人参 レンコンをフライパンで炒める
(ガスコンロ使用)柔らかくなったらその他の食材も入れる
- ③すべてが炒まったら最後に調味料を入れる

作業時間：60分

【近畿の食材】 ◎大根(京都府) ◎万願寺唐辛子(京都府)
※試作時には、事情により大阪府の万願寺唐辛子を使用した。