

## のせーず／大阪国際大学短期大学部

ア. 作品名 たくあんと天かすのやみつきおにぎり 野菜たっぷり和風スープ

イ. 作品のPR

- 。 a. 朝ごはん栄養たっぷりおにぎり
  - 。 b. 大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部の学生が育てて収穫したお米を使っておにぎりを作った。おにぎりの特徴は少しでも栄養を取れるように野菜を使った。野菜多めにしてあさでもえいようとれる食材を選んだ。
  - 。 c. 近畿（※1）の食材 京都府南山城村のコシヒカリ◎
  - 。 d. 作成時間 30～40分
- 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）



オ. 作り方にガスコンロ（グリル含む）を使用していることを記載すること。  
おにぎり

1. ごはんたく。2.たくあん切る。3.ボウルにご飯、たくあん、天かす、小ねぎ、めんつゆ、ゴマ、だしを入れ、全体になじむようにさっくり混ぜ合わせる。4.4等分にし、それぞれラップで包み三角形に握る。5.大葉を乗せたお皿盛り付け出来上がり。

スープ

1. 鍋（ガスコンロ）に水と天然だしを入れ、沸騰直前まで温めておく。
2. 白菜、キャベツ、玉ねぎ、にんじんは細切りにし、同じ大きさにそろえる。ネギは小口切り。卵は容器に溶いておく。
3. ネギ以外の野菜と塩、しょうゆ、酒を入れ、にんじんが柔らかくなるまで弱火から中火で煮る。（ガスコンロ）
4. にんじんが柔らかくなったら、火力を強火にして、沸騰させる。鍋がぐつぐつしている中に、菜箸などを使って、溶き卵を少しずつ回しいれる。卵を入れ終わったら、すぐに火を止める。（ガスコンロ）
5. 器に盛り付けネギを入れる。