

大阪国際大学短期大学部/ようこ〜ず

ア. 和風おむすびと卵スープ

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. コンセプト

朝ごはんにぴったりの簡単に作れるようにした。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部の学生たちが育てて収穫したお米を使って作ったおにぎり。朝の忙しい時にも作れるようにした。

c. 近畿^(※1)の食材(近畿の有機農産物等^(※2)には◎を付ける。)

◎京都府南山城村のコシヒカリ

◎大阪府の地玉子

d. 作成時間

30~40分

(※1 滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県及び和歌山県)

(※2 有機農産物、特別栽培農産物のほか自治体、民間の独自認証など、環境に配慮して生産された農作物)

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。

和風おむすび

- 1 ご飯を炊く。
- 2 炊いたら、ボウルにご飯、塩、しょうゆ、ごま油を入れて混ぜる。
- 3 鰹節、白いりごまを加えて混ぜ、分ける。
- 4 ラップの上ののせて包み、焼きのりをまく。

卵スープ

- 1 鍋に水、中華だし、しょうゆ、ごま油を加えガスコンロを使い、沸騰させる。その間に卵を溶いておく。
- 2 沸騰したら、溶き卵を回し入れすぐに火を止める。
- 3 さらに10秒ほど待ち、全体をかき混ぜる。
- 4 盛り付けの時に、白ごま、刻み葱を加える。

