

作品名 焼きおにぎりとお粥スープ

大阪成蹊短大 うなぎ井

a. コンセプト

手軽に材料がそろい、朝手軽に作れるメニューにしました。
朝から体が温まるメニューで、焼きおにぎりとお粥スープにしました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

焼きおにぎりのマヨネーズは、ただおにぎりにつけるのではなくぐるぐる巻きすることで、子供でも楽しめるようにしました。

c. 近畿の食材（近畿の有機農産物等には◎を付ける。）

卵（兵庫） ベーコン（大阪） お米◎（滋賀）
いりごま◎（京都産）

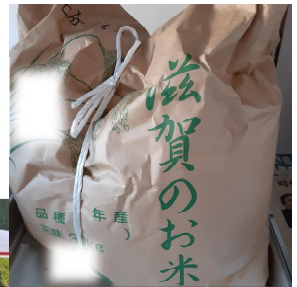
d. 作成時間

45分

作品の写真



有機農産物



作り方

- ①米は炊く30分前に洗い、ザルに上げ炊き始める。
- ②ガスコンロに鍋をセットし、400mlの水を入れる。
- ③②にコンソメ大さじ1とベーコン50gを3~4cm程の大きさに切り入れる。
- ④沸騰したら片栗粉大さじ2分の1（倍量の水で溶く）を混ぜてながら入れる。
- ⑤ほうれん草100gを鍋に入れ、沸騰してから卵2個をボールに溶き、卵を回しながら入れてお粥スープの完成。
- ⑥①が炊けたらお茶碗2杯（300g程度）ボウルに入れる。
- ⑦いりごま大さじ1、かつお節適量、めんつゆ小さじ2をボウル加え混ぜ込む。
- ⑧おにぎり型になるように握れたら、上からマヨネーズを渦状にかけて焼き目をつける。
- ⑨焼き目をつけた後、上から白ごまをかけて焼きおにぎりの完成。

おにぎりの材料

ご飯・・・300g
ツナ缶・・・1缶
かつお節・・・適量
めんつゆ・・・小さじ2
マヨネーズ・・・適量
白ごま・・・適量
いりごま・・・適量

お粥スープの材料

水・・・400ml
コンソメ・・・大さじ1
ベーコン・・・50g
片栗粉・・・小さじ2
冷凍ほうれん草100g
卵・・・2個