

おしゃれな3色モーニング

相愛大学 おにぎり同好会

材料

レタス・卵巻きおにぎり

ごはん	1合
コーン	15 g
ウィンナー	2本
ベビーチーズ	2個
塩	0.5 g
卵	1個
レタス	2枚

トマトスープ

ナス	35 g
玉ねぎ	35 g
春菊	15 g
まいたけ	20 g
トマト缶	100 g
水	400cc
コンソメ（顆粒）	7 g
塩こしょう	少々

レシピ

- ①ウィンナーを小口切りにする
- ②ベビーチーズを1cm幅に切る
- ③炊いたご飯にコーン、ウィンナー、ベビーチーズ、塩を入れ混ぜる
- ④卵を薄焼きにする
- ⑤レタスを湯通しする
- ⑥③を④、⑤でそれぞれ巻いて完成

- ①野菜を一口大に切る
- ②まいたけの石づきを取り一口大に割く
- ③鍋にトマト缶と水、コンソメ、春菊以外の野菜を入れ柔らかくなるまでガスコンロで加熱する
- ④塩こしょうで味を整え完成



コンセプト・調理上や食材選びで工夫したこと

おにぎりという和食のイメージがあるものを洋食で作ることによって変わった気分を味わえるかなと思い考案しました。

有彩色を持つ野菜を選ぶことで食卓に彩りを持たせるために選びました。

近畿の食材

◎ナス（大阪産） ◎まいたけ（兵庫産）

作成時間 55分