



九条ねぎと油揚げのおむすび

【材料】

米.....1合(150g)	九条ねぎ.....40g(1本弱)
だし汁.....220g	油揚げ.....20g(1/5枚)
塩.....1.2g	
醤油.....5g	

【作り方】

- 1 米を洗い、水で30分浸漬してザルに上げる。
- 2 お湯を沸かし、だしパックを入れて5分ほど煮沸する。
- 3 九条ねぎを小口切り、油揚げを長さ2cmの細切りにする。
- 4 鍋に①の米、②のだし汁、③の具材、塩、醤油を入れ、ガスコンロで炊く。
- 5 炊いたご飯でおむすびを作る(2個/人)。

サバとサツマイモのホットサラダ

【材料】

サバ缶.....1缶(100g)	★醤油.....5g
サツマイモ.....120g(小1本)	★マヨネーズ...16g
水菜.....100g(1/2袋)	★砂糖.....8g
ミニトマト.....60g(5-6個)	
冷凍ブロッコリー.....60g	
舞茸.....14g	

【作り方】

- 1 サバ缶の水を切る。
サツマイモは、厚さ5mmの半月切りにする。
- 2 洗った水菜を、4cm幅に切る。
- 3 ①の具材、ヘタを取ったミニトマト、ブロッコリー、
割いた舞茸をアルミホイルで包み、グリルで20分焼く。
- 4 ボウルに★の調味料を入れて混ぜ、③を加えて和える。
- 5 皿に②の水菜、④を盛り付ける。

a. コンセプト

毎日忙しい学生に！調理工程や洗い物を少なくし、簡単に朝食と不足しがちな野菜を摂れるようにしました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

京都の食材をたっぷりと。短時間の加熱で栄養を閉じ込められるグリルで調理しました。保存がきく食材を使用し、食品ロス削減を意識しました。

c. 近畿の食材

(近畿の有機農産物等◎)
◎サツマイモ・◎水菜・
九条ねぎ・油揚げ(京都産)
舞茸(大阪)



d. 制作時間

40分