

考案：羽衣国際大学
九州羽衣部

SDGsな朝ごはん！

味噌香る焼きおにぎりとゴロゴロ具材のミネストローネ

味噌焼きおにぎり(二人分)

米...1合
水...200mℓ
プロセスチーズ...27g(2個)
青のり...0.1g
鰹節...0.5g
味噌だれ
A 白味噌...20g(大さじ1)
みりん...10g(大さじ1/2)
てんさい糖...小さじ1/2
大葉...2枚

〈作り方〉

- 1.米は炊く30分前に浸水しておき、ガスコンロを使用し鍋で炊く。
- 2.ご飯をボウルに移し、ちぎったチーズ、青のり、鰹節を混ぜおにぎりを4つ作る。
- 3混ぜておいたAの調味料を表面に塗り、アルミホイルを敷いてグリルで焼き色がつくまで焼く。
- 4..お皿に大葉をひき、上におにぎりを置く。

和風ミネストローネ(二人分)

トマト...1.5個(150g)
鶏むね肉...100g
にんじん...1/4本(50g)
玉ねぎ...1/4個(50g)
大豆水煮...50g
高野豆腐(ダイスカット)5g
切り干し大根...5g
ケチャップ...35g
白味噌...15g
コンソメ...2.5g
しょうゆ...6g(小さじ1)
Exオリーブ油...3g
水...450mℓ

〈作り方〉

- 1.玉ねぎ、にんじんを皮ごと、トマトは0.5cm角に切り、鶏肉を食べやすいサイズに切り、水で戻した切り干し大根を食べやすい長さに切る。
- 2.ガスコンロを使用しオリーブ油を鍋に入れ鶏肉を中火で炒めたら、にんじんと大根、大豆水煮、高野豆腐、切り干し大根で炒める
- 3.トマト、水、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、白味噌を加え、蓋をして中火で沸騰させたら灰汁を取り、弱火で10分煮込む。
- 6.器に盛り、パセリを飾る。



- a. 切り干し大根や高野豆腐等の乾物は長期保存が可能で、トマトやニンジンには皮ごと使用し、SDGsに配慮しました。最後おにぎりにスープをかけるとリゾット風になります。
- b. 白味噌を両方に使用して一体感を出し、朝でも食べやすい優しい味に仕上げました。ご飯にチーズ、スープに高野豆腐を入れ、和と洋を掛け合わせた新しい朝ご飯を考えました。
- c. ◎大葉(兵庫産)、◎玉ねぎ(兵庫産)、京白味噌(京都産)
- d. 45分