

てりたまチーズのおにぎらずと田中家直伝春雨スープ

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

お肉・卵・野菜全て近畿の食材を使った、おにぎりを握るのが苦手な方でも簡単に作れる朝から元気が出る朝食

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	春雨スープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
豚ひき肉	40g	1. ガスコンロに深鍋をかけてみじん切りにしたショウガをごま油で軽く炒める 2. 豚ひき肉を①に入れ表面が白くなるまで炒める 3. 千切りしたニンジン、薄切りした玉ねぎ、ざく切りしたほうれん草を②に入れ炒める 4. 水を400g入れ鶏がらスープの素、しょうゆを入れて煮込む 5. 春雨をお湯で戻す 6. お湯で戻した春雨を④に入れる
にんじん	25g	
玉ねぎ	115g	
ほうれん草	16g	
しょうが	3.5g	
春雨	15g	
鶏がらスープの素	5g	
しょうゆ	5g	
水	400g	
ごま油	15g	

料理名	親子おにぎらず	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	半合	1. 米を浸水させて、ガスコンロを使い炊飯用鍋で米を炊く 2. サニーレタスの芯をちぎって、氷水につける 3. 卵を割りほぐし、フライパンでそぼろ状にする 4. 鶏肉は両面ゆっくりと火を通して、調味料を全て混ぜ入れる 5. 鶏肉の上にスライスチーズを置いて、バーナーでチーズに焦げ目がつくまで炙る 6. 海苔の上にご飯を薄くのばす、水気をしっかり切ったレタス、卵、⑤、レタス、ご飯の順にのせて海苔・ラップで巻く 包丁で半分に切る
鶏もも肉	185g	
卵	2個	
サニーレタス	4枚	
スライスチーズ	2枚	
砂糖	7g	
みりん	7g	
酒	7g	
しょうゆ	15g	
焼き海苔	2枚	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎にんじん (奈良産) ・ ◎ほうれん草 (奈良産) ・ サニーレタス (兵庫産)
 ・ 米 (滋賀産) ・ 京あか鶏 (京都産) ・ たまねぎ (兵庫産)

有機農産物等の写真 (使用した食材が分かる写真)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

食べ物に含まれる働きをもとにした (赤、黄、緑) の三食食品群の食材をすべて使い1食で栄養バランスがとれるようにしました。そして使われている食材は全て有機野菜で安心して食べることができます。朝は食欲がなくなりがちですが鶏もも肉を照り焼きにし、香りで食欲を掻き立てます。そして春雨スープで体を温め元気に1日をはじめることができます

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	京のおんな

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしいお肉、野菜をありがとうございます。みなさんのおかげで健康に毎日過ごすことができます。これからもよろしくお願ひします！