

# ご飯泥棒！なすみそサンド

50分

## コンセプト (200文字以内)

朝からガッツリ！でも手軽に食べられるようにハンバーグを焼いたおにぎりでサンドしました。余ったなすをお味噌汁に使うことで、材料が余ることが無いように工夫しました。朝から温かい汁物を食べることができ、満腹感や胃腸の働きの促進を期待できます。

## 作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	なすみそサンド	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 なす ごま油 挽き肉 塩コショウ 白みそ 砂糖 醤油 みりん	1合 1/3 少々 150g 少々 大さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1	1. 米を研いで、浸水してガスコンロで炊く 2. なすをさいの目切りにして、ごま油を引いたフライパンで軽く炒める 3. 挽き肉に塩コショウ、2で炒めたなすを混ぜ合わせる 4. 3を小判型に成形し、フライパンで焼く 5. ご飯を平たく成形して、グリルで強火で両面を2分ずつ焼く 6. 片面に白みそ、砂糖、醤油、みりんを混ぜ合わせたタレを塗って焦げ目がつくまで焼く 7. タレを塗った面を内側にしてハンバーグを挟んで完成

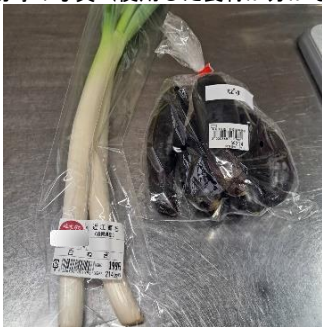
料理名	なすの味噌汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
水 ねぎ なす 白みそ 顆粒だし	400cc 10cm 1/2本 大さじ1 2/3本	1. 鍋に水を入れ、ガスコンロで火にかける。沸騰したら顆粒だしを加える 2. ねぎは輪切りに、なすはいちょう切りにする 3. 鍋にねぎとなすを加える 4. なすに火が通ってきたら、火を止めて白みそを加える 5. 味を調べて完成

備考	
----	--

## 近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎なす(滋賀県産)、ねぎ(滋賀県産)

## 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)

なすを肉に混ぜ込むことで、なすが苦手な人でも食べやすくしました。朝ごはんに使しやすい、手軽に購入できる野菜を選びました。

大学名	立命館大学
チーム名	朝食 lovers

## 生産者さんへのメッセージ

いつも美味しい野菜を作ってください、ありがとうございます。これからも皆さんが作った野菜で、健康に大学生活を送りたいです！