

発酵三重奏！山海極味握りと腸ベジモリ豆乳スープ

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

朝から時短で簡単にたくさんの野菜が摂取できる朝ご飯です。朝ご飯を食べない人が多いご時世に食べるなら簡単に手軽に栄養を摂取してもらいたいという思いを込めた献立です。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期に腸活することで免疫力アップできるようなレシピを作成しました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	山海極味にぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	一合	①米は炊く30分前に浸水しておき、ガスコンロで使用し鍋で炊く。 ②鮭、椎茸のかさ、えのき、大豆、甘酒を鍋に入れて炊く（中火で沸騰させ、弱火で15分、後入れ調味料を入れて10分蒸らす） ③塩麹と味噌を少し大きめのボウルに合わせ混ぜておく。 ④油揚げを開き、グリルで2分加熱しておく。 ⑤ガスコンロで炊いているご飯が蒸らす時間になったら、③を鍋に加え蒸らす。 ⑥炊けたらよく混ぜ、③のボウルに移す ⑦よく混ぜたら丸く握り、グリルで加熱した油揚げの中に入れ、ネギを乗せる。
水	180ml	
鮭	一切れ	
椎茸	二個（かさの部分）	
えのき	40g	
大豆	80g	
ネギ	適量	
油揚げ	一枚	
甘酒	大さじ1	
○後入れ調味料		
味噌	味噌大さじ1と1/2	
塩麹	塩麹大さじ1	

料理名	腸ベジモリ豆乳スープ	
材料（2人分）	分量	作り方
豆乳	200ml	①水200mlを鍋に入れてガスコンロで沸騰させ、ブロッコリーを湯がく。 ②沸騰し、ブロッコリーが柔らかくなったなら、コーン、エリンギ、椎茸の石づきを入れる。 ③柔らかくなったなら豆乳とコンソメ、塩を加え弱火で加熱する。 ④レタスを加え、沸騰する前に火を止めて完成。
水	200ml	
コーン（缶詰）	70g	
エリンギ	40g	
椎茸の石づき	9g	
ブロッコリー	100g	
レタス	80g	
コンソメ	小さじ1と1/2	
塩	小さじ1/2	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（滋賀産） ◎ネギ（京都産）味噌（京都産） 油揚げ（京都産） 椎茸（滋賀産） ◎レタス（大阪産）

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）

発酵食品をふんだんに使い、腸活ができるような野菜を一日の三分の一の野菜を詰め込んだものに仕上げました。また、朝忙しく作るのがめんどくさくならないように、包丁、まな板は、使わず料理ばさみで作成しました。食品を無駄にしないように椎茸の石づきをスープに使うなどSDGsに配慮してレシピを作成しました。

大学名	相愛大学
チーム名	腸元気発酵sister's

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしく、安全で新鮮な食材を届けてくださり、ありがとうございます。皆様が大事に育ててくださる野菜、果物、お米などが、私たちの食卓に彩りができ健康でいられます。一つ一つに込められた愛情や努力を感じ、これからも感謝を思いつづけたと思います。

