

所要時間  
45分

さつまいもころりんと鮭缶でみそ牛乳スープ

コンセプト (200文字以内)

普段不足しがちなカルシウムと食物繊維を補えるような、朝ごはんを目指しました。  
「骨を丈夫にし、腸内環境を整え、体の内側から美しく」がコンセプトです。手軽に、栄養たっぷりの朝ごはんを食べ良い1日へのスタートをきれるような朝ごはんになるよう考えました。



料理名	さつまいもころりん	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	150グラム	①サツマイモは皮付きのまま角切りにし水にさらす。 ②炊く30分前に米を洗いザルにあげる。 ③ひじきは水で戻し、枝豆茹でて鞘から実を取り出しうす皮をむく。 ④鍋に①、水を210ml入れ、ガスコンロで中火で炊飯する。 ⑤沸騰したら火を弱め②、③を入れる。(約15分) ⑥炊けたら塩を入れおにぎりにする。
水	210ml	
サツマイモ	60グラム	
枝豆	14グラム	
ひじき	10グラム	
塩	小さじ1/6	

料理名	鮭缶でみそ牛乳スープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
牛乳	100ml	①南瓜と人参は乱切りにする。 ②小松菜は3センチに切る。 ③鍋に水200mlと顆粒だし小さじ1、①を入れ煮る。 ④火が通れば牛乳100mlと鮭の缶詰を入れる。 ⑤①に火が通ったら火を弱め、みそを入れる。
みそ	10グラム	
南瓜	60グラム	
小松菜	50グラム	
人参	25グラム	
鮭の缶詰	140グラム	
顆粒だし	小さじ1	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎人参 (大阪)、◎小松菜 (大阪)、◎サツマイモ (京都)、◎米 (大阪)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

フードロス無くすために、さつまいもと人参を皮つきで使用するなど工夫しました。カルシウムと食物繊維を多く含んでる緑黄色野菜を選び、色鮮やかにするように工夫しました。安く時短で色鮮やかに意識して作りました!

大学名	相愛大学
チーム名	COWCOW

生産者さんへのメッセージ

いつも安全でおいしい食材を届けてくださり、心から感謝いたします。