

コンロで手軽！朝から元気になれる朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

朝からスタミナをつけて一日元気に過ごすことができるようになる老若男女誰でも食べやすい栄養満点朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	味噌ナスおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・ナス ・白ごま ・こんにゃく ・ネギ	1合 一本半 適量 1/3 適量	①お米をとき、30分程度水につけて放置し、炊く。 ②砂糖、みりん、酒、味噌、ほんだしを鍋にに入れてかき混ぜながら弱火で5分間煮詰める。 ③こんにゃくを1/3程度切り、1センチの賽の目状に切る。 ④ナスを1センチ程度の厚みで切り、1センチの賽の目状に切る。 ⑤ネギを刻む。 ⑥フライパンをガスコンロにかけサラダ油をひき、ナスをサッと炒めフライパンから取り出す。 ⑦弱火にかけたフライパンにこんにゃくを入れ調味料Aと和える。少し混ぜたらナスとネギも入れ和える。 ⑧炊きあがったお米に白ごまを混ぜる。 ⑨白ごまを混ぜたお米に⑦のできたものをいれ好きな大きさのおにぎりにする。 ⑩完成
調味料A	大匙3	
・味噌 ・みりん ・酒 ・ほんだし ・砂糖	大匙1 大匙1 小匙1/2 大匙3	

料理名	ナスの味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
・味噌 ・ほんだし ・水 ・ナス ・ネギ ・わかめ ・お揚げ	大匙2 小匙1と1/3 600g 一本半 適量 2g 一枚	①わかめをパッケージの表記に従って戻し、水気を切る。 ②油揚げはキッチンペーパーで余分な油をとり、食べやすい大きさに切る。 ③ナスは輪切りにして8等分する。 ④鍋に水をはり、ガスコンロにかける。 ⑤③で切ったナスをサラダ油をひいたフライパンでサッと炒める。 ⑥④が沸騰したら①②⑤を入れて中火で少し煮る。 ⑦ひと煮立ちしたら、ほんだしを入れ、味噌をとく。 ⑧器に盛り付けたらネギをお好みの量散らして完成。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ナス(京都)、◎ネギ(京都)



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

スーパーで手軽に入手できる食材を選びました。調味料なども一般家庭に置いてありそうなものできるように考えました。おにぎりに入れたナスやこんにゃくは大きめに切り、食べたときに食感ができるように工夫しました。ナスは切ってそのまま放置すると酸化して褐変を起こしやすくなるのでできるだけ後に調理する直前に切るようにしました。

学校名	辻調理師専門学校
チーム名	辻調01クラスコンビ

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜を提供してくださり誠にありがとうございます。皆さんの野菜の素晴らしさを料理人としてもっと広げていてたらと思います。