

罪深いカルボナーラおにぎり

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

朝ごはんでもガッツリ食べたいという人たちの希望を叶えるために、このおにぎりを考えました。濃厚なカルボナーラおにぎりとは対照的にあっさりとした優しい味わいのスープでバランスをとりました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	カルボナーラおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 全卵 卵黄 ベーコン 粉チーズ 黒胡椒	150g 1個 2個 30g 10g 少々	卵黄と粉チーズ、胡椒を混ぜ、焼いたベーコンと共にご飯に混ぜ込む。それをラップでくるみ、形を作る。出来たおにぎりを溶かした全卵に潜らせ、トングで優しく持ち全面焼き固めていく。これを気が済むまでやる。完成。

料理名	もやしの鶏ガラ卵スープ	
材料（2人分）	分量	作り方
鶏ガラだし 卵白 もやし 青ネギ 醤油 胡椒	大さじ1 2個 80g 3g 小さじ2 少々	水を入れた鍋をガスコンロで火にかけ、沸騰したらもやしを入れる。もやしに火が通ったら鶏ガラだし、醤油をいれ胡椒で味を整える。火を止め、先ほどおにぎりで余った卵白をかき混ぜ鍋にいれる。お椀に盛り、九条ネギを添えたら完成。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

九条ネギ（京都産）◎

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）

ただカルボナーラソースを混ぜただけでは面白くなかったのと、ほろほろで崩れていくので卵で焼き固めて崩れにくく持ちやすくし、より濃厚かつ卵を焼いた食感もプラスする事ができました。カルボナーラソースを作る際に余った卵白をスープに入れ、無駄をなくし九条ねぎで彩もプラスしました。

大学名	相愛大学
チーム名	田中最高

生産者さんへのメッセージ

私たちは野菜が大好きです。