

チーズとろ〜り大葉香るしらす焼きおにぎりと 栄養満点！豆乳味噌汁

所要時間
55分

コンセプト（200文字以内）

女性におすすめなヘルシーで腹持ちのいい朝ごはんをイメージして作りました。女性に必要なイソフラボンと食物繊維が摂れます。また、にんじんを皮ごと使うことでSDGsに考慮し、兵庫のしらすを使うことで、地産地消を意識しました。さらに、有機野菜のほうれん草や大葉、にんじんをたっぷり使いました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	チーズとろ〜り大葉香るしらす焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	150g	①米を洗い、もち麦と一緒に浸水する
もち麦	30g	②ガスコンロを使い鍋で米を炊く
スライスチーズ	4枚	③炊けたらしらすと塩を加えて混ぜる
釜揚げしらす	60g	④米を三角形に握る（4個）
大葉	4枚	⑤サラダ油をひいて④を焼く
醤油	大さじ1	⑥醤油をはけで両面塗る
サラダ油	適量	⑦醤油の香ばしいにおいがしてきたらチーズを上に乗せる
塩	少々	⑧バーナーでチーズを炙る
		⑨大葉を上に乗せる

料理名	栄養満点！豆乳味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
肉団子（鶏つくね）	15g	①にんじんを厚さ5mmのちょう切りにする
にんじん	70g	②ほうれん草を沸騰したお湯でさっとゆでる
ほうれん草	45g	③冷却する
刻みねぎ	適量	④③のほうれん草を4cmに切る
合わせ味噌	30g	⑤ガスコンロを使い鍋で湯を沸かし、沸騰したら①を加え柔らかくなるまで茹でる
豆乳	100cc	⑥肉団子を加える
ごま油	適量	⑦味噌を溶かし、豆乳を加える
水	300cc	⑧ほうれん草を加える
		⑨お好みでごま油をたらし、ねぎを乗せる

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎にんじん（奈良産）・◎ほうれん草（奈良産）・◎大葉（和歌山産）・しらす（和歌山産）・青ネギ（京都産）・こめ（滋賀産）

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）

有機野菜を使い、彩良く仕上げました。味噌汁に豆乳を加え、まろやかな味に仕上げ、女性にうれしい栄養素が摂れるようにしました。さらに、仕上げのごま油の香りがポイントです。米ともち麦を混ぜることでもちもちとした食感で、炙ったチーズによく合います！さらに、大葉のをせることで味変になることも工夫した点です。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	成蹊星からやってきたFCガールズ参上！

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しい野菜をありがとうございます！農家さんたちのおかげで美味しい料理が作れました！