

ピリ辛マヨのせ三色おにぎりとダブル大豆スープ

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)

寒い日の朝に食べる「ピリ辛で体を温めるスパイシー朝ごはん」がコンセプトです。
おにぎりはマヨソースにスパイス（香辛料）を入れており、体を温めて寒い朝でも乗り切れるように工夫しました。
スープの方は、野菜を多く入れてビタミン、ミネラルを補い、また、味噌と豆乳のダブル大豆でタンパク質、ビタミンB群、ミネラル（カルシウムや鉄分）植物性たんぱく質が補えるよう工夫しました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



| 料理名 | ピリ辛マヨのせ三色おにぎり | |
|---|---|--|
| 材料 (2人分) | 分量 | 作り方 |
| <ul style="list-style-type: none"> 米 水 塩 コーン 鮭 バター 枝豆 ゴマ ネギ 醤油 白だし 鰹節 マヨネーズ チリペッパー こしょう パプリカパウダー レモン汁 ガーリックパウダー | <ul style="list-style-type: none"> 150 g 180 g 少々 適量 一切れ 一個 適量 適量 お好み 小さじ 小さじ お好み 大さじ 小さじ1/4 少々 お好み 小さじ お好み | <ol style="list-style-type: none"> ①米を洗い、ザルにあげる。鍋に米、水、醤油、白だし、コーン、鮭を入れる ②（この間に枝豆は塩もみして茹でる）ガスコンロを用意し、鍋を中火にし、加熱（蓋をす）沸騰したら火弱めて10分炊く ③火を止めて10分蒸らす ④炊きあがれば、枝豆、バター、ゴマを入れて混ぜる ⑤おにぎりを成形して醤油を塗り、グリルで3~5分焼く（アルミホイル敷く） ⑥焼いている間にスパイシーマヨソースを作る ⑦ボウルにマヨネーズ、チリペッパー、パプリカパウダー、 ⑧ガーリックパウダー、こしょう、レモン汁を入れて混ぜる 焼けたおにぎりの上に⑦をのせ、ねぎ、鰹節を散らしたらおにぎりの完成 |

| 料理名 | ダブル大豆スープ | |
|--|--|--|
| 材料 (2人分) | 分量 | 作り方 |
| <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 人参 玉ねぎ ベーコン しめじ ミニトマト 塩 こしょう 水 豆乳 味噌 オリーブオイル | <ul style="list-style-type: none"> 1/2株 1/4個 1/4個 20 g 20 g 3個 少々 少々 200ml 100ml 大さじ2 適量 | <ol style="list-style-type: none"> ①ブロッコリーを一口大に切り、ガスコンロを用意し、湯がく ②鍋に玉ねぎ（みじん切り）、ベーコン（短冊切り）、人参（いちょう切り）しめじ、オリーブオイルで炒める ③玉ねぎが半透明になったら水を入れる ④水を沸騰させ、ブロッコリーを入れる ⑤仕上げに味噌、豆乳を溶き、ミニトマトをのせたらスープの完成 |

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎枝豆（大阪産）、◎ブロッコリー（大阪産）、◎玉ねぎ（兵庫産）、◎ネギ（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）

食材選びでは、なるべく近畿のものを厳選して選ばせていただきました。
調理上工夫したことは、お米を炊くときに他の食材も入れてなるべく鍋とガスコンロだけで簡単に作れるよう工夫しました。
切るときの材料も少なくし、負担を減らせるよう工夫しました。

| | |
|------|------|
| 大学名 | 相愛大学 |
| チーム名 | 秋夢 |

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しいお野菜などの新鮮な食材を提供して下さりありがとうございます。
もうすぐ寒くなってきますのでお身体の方もお気をつけて頑張ってください。