

京都香る肉巻きおにぎり

所要時間：60分

コンセプト（200文字以内）

肉巻きおにぎりは、簡単かつ誰でも作ることができます。また、普段から自分たちもお弁当の食材として取り入れているので肉巻きおにぎりにしました。食べたときに中のごはんの味が寂しくならないように京都の有名な九条ネギを風味付けとして取り入れました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	2種類の肉巻きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ごはん	200 g	①ボウルにご飯100グラムとネギと醤油を入れて混ぜ合わせる。 ②別のボウルにご飯100グラムと塩昆布と麺つゆを入れて混ぜ合わせる。（2種類のご飯を作る） ③食べやすい大きさにラップに包んで成形する。（今回は棒状） ④成形出来たら豚バラ肉を2枚縦に並べてその上にご飯をのせて巻く。（この時崩れやすいので③でしっかり成型しておく。） ⑤フライパンに油をひきガスコンロで、表面に焼き目が着くまで焼く！焼けたらタレを入れて絡める。
豚バラ肉	8枚	
◎九条ネギ	15 g	
塩昆布	3 g	
麺つゆ	1 g	
濃口醤油	1 g	
〈たれ〉濃口醤油	15 g	
みりん	15 g	
砂糖	9 g	

料理名	むすび三つ葉のお吸い物	
材料（2人分）	分量	作り方
三つ葉	4g	① 鍋に熱湯を用意し、三つ葉の軸だけを5秒ほど湯がく。 ② 冷水に落とし、軸を二つ折りにして柔らかく結ぶ。 ③ 豆腐は、さいの目切りにする。 ④ 鍋にだし汁を温め、食塩、うすくち醤油で調味する。 ⑤ 豆腐を入れて温める。 ⑥ 器に吸い物を盛り付け、②の結び三つ葉をあしらって仕上げる。
豆腐	40g	
出し汁	300g	
食塩	1g	
うすくちしょうゆ	6g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎九条ネギ（京都府）

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）

子供や大人も食べやすいように塩昆布を入れたり、食感や風味を楽しむように九条ネギを入れました。肉巻きおにぎりのたれの味だけでなく中身のご飯の味も楽しめるようにしょうゆやめんつゆで味付けしました。

大学名	京都栄養医療専門学校
チーム名	さくくな

生産者さんへのメッセージ

これからも近畿の野菜を作り続けてください！！