

# 超マシッタ朝ごはん♡

50分

コンセプト (200文字以内)  
 ちょびっと辛いおにぎりと、お口直しのあっさりとしたスープが相性抜群!!

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	超マシッタ朝ご飯♡	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 水 キムチ 焼き肉のたれ ごま油 チーズ 韓国のり	1合 225ml 30g 大さじ2 小さじ1 (見ながら) (見ながら)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米を洗い、中火で炊く。沸騰したら中火のまま様子を見ながら10分程度炊く。蓋を開けて水分がなければ、10分蒸らす。</li> <li>・キムチを切る</li> <li>・材料を計ったら米と混ぜ合わせる。</li> <li>・おにぎりをグリルで焼く🔥 (卵ポケットを作ってチーズをのせ周りに韓国のりをまく)</li> </ul>

料理名	わかたまスープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
水 卵 わかめ (乾燥) もやし 鶏がらスープの素 糸唐辛子	400l 2個 2g 50g 小さじ1 0.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水を鍋に入れ沸騰させる。沸騰したらスープの素をいれる。</li> <li>・もやし⇒わかめ⇒溶き卵をいれる</li> <li>・最後に糸唐辛子を盛り付けて完成</li> </ul>

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)  
 ◎米 (京都産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)  
 ピリ辛味をマイルドにするためにチーズをのせて朝からおいしく食べられるように工夫しました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	しほまお

生産者さんへのメッセージ  
 いつもおいしい農産物を作ってくれてありがとうございます。残さず食べます。