

栄養たっぷり！ライスバーガー

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

家庭にある食材で、簡単・手軽に作ることができる

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	ライスバーガー（具材用）	
材料（2人分）	分量	作り方
ほうれん草 人参 豚バラ肉 レタス トマト ごま油（肉用） ごま油（具材用） 塩	50g 40g 60g 30g 4個 小さじ1/2 小さじ1 ひとつまみ	<ul style="list-style-type: none"> 鍋に水を入れガスコンロの火にかける。 ほうれん草を3cm程度の大きさに切り、人参は1cm程度の細切りに切る。 人参→ほうれん草の順で茹でる。ほうれん草は色付けのために茹でた後は氷水につけておく。 レタスは水で洗い適当な大きさにちぎり、トマトはヘタをとり、洗う。 鍋にごま油を引き、ほうれん草と人参を炒め、塩で味をつける。 肉を半分に切り、鍋にごま油を引き焼く。焼き肉のタレで味をつける。 レタス・トマトはお皿の手前に盛り付ける。

料理名		
材料（2人分）	分量	作り方
ご飯 ごま油（ライス用） ごま 片栗粉 塩 ラップ	150g 小さじ1/2 小さじ2 小さじ2 ひとつまみ 4枚	<ul style="list-style-type: none"> お米を浸漬後、20分浸漬させ強火で火にかける。沸騰したら弱火で10～15分ほど炊く。 ご飯にごま・片栗粉・塩をかけて混ぜる。 4等分したご飯をラップに包んで丸め、平らにし、ごま油を引いたフライパンにご飯を焼く。 焼けたご飯に具材を盛り付ければ完成！

備考	量が多いため、ご飯部分と具材部分を分けて書きました。本来は1品です。
----	------------------------------------

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ほうれん草（奈良県）、◎トマト（京都産）、◎ごま（兵庫産）

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）

朝から「元気いっぱいになれる」バランスのよく栄養が摂取できるメニューを考えました。ビタミンB1が豊富な豚肉、鉄分やミネラルを含むほうれん草、抗酸化作用がある人参を具材に選びました。朝から鍋1つで簡単にできる調理法を考え、手軽に食べられるライスバーガーにしました。

大学名	大阪夕陽丘学園短期大学
チーム名	ペペっぺ食堂

生産者さんへのメッセージ

有機野菜は野菜嫌いの人でも食べやすく味や香りが違います。何よりもとても美味しいです。もっと多くの方々に食べていただきたいです！いつもありがとうございます。