

# 親子で食べよう！ 白味噌とさつまいもをふんだんに使った朝ごはん！

所要時間  
60分

## コンセプト（200文字以内）

野菜はしっかり入れつつも、親子で美味しく食べられるようにさつまいもや白味噌を主に使い、甘味を感じられるようにしました。また、朝は時間があまり無いと思うので、工程も少なく簡単にし、作るときから親子で楽しめるようにしました。



料理名	さつまいもとコーンの白味噌焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
もち米	150g	※加熱調理は全てガスコンロを使用しています。 ①もち米は研いで水に30分浸水させる。（30分経ったらざるにあげる） ②さつまいもはよく洗い、1cm角に切る。5分程度水につけてアクを抜く。 ③鍋に浸水したもち米と水、コーン汁を入れる。 上にさつまいもとコーン、鰹節を入れる。 ④強火で加熱を始める。沸騰したら火を弱火にし、15～20分加熱する。 ⑤消火後10分蒸らしてからバターを加えて混ぜ合わせる。 ⑥おにぎりの形に成形し、油を引いたフライパンで両面を軽く焼く。 ⑦味噌と醤油を溶かし、おにぎりの表面に塗ってフライパンで焼く。（両面）
コーン缶	30g	
サツマイモ	70g	
鰹節	3g	
濃口醤油	15g	
白みそ	70g	
有塩バター	16g	
コーン缶汁	10g	
水	170g	

料理名	さつまいもの白味噌和え	
材料（2人分）	分量	作り方
さつまいも	150g	※加熱調理は全てガスコンロを使用しています。 ①さつまいもとにんじん、水菜を水でよく洗う。（必要であれば皮をむく） ②さつまいもとにんじんを1cm角に切る。水菜は3cm幅のざく切りに。 さつまいもは5分程水にさらしてアクを抜き、水気を取る。 ③鍋に入れ、さつまいもとにんじんがかぶる程度の水に塩を加えて中火で加熱する。 沸騰したら中火にし、竹串が通るくらいの柔らかさになるまで5～7分程茹でる。 ④ポウルに③のさつまいもとにんじん、水菜、Aを入れて混ぜ合わせる。 ⑤器に盛り付け、ブラックペッパーをかけると完成。
にんじん	50g	
水菜	50g	
A. 白味噌	36g	
A. マヨネーズ	24g	
A. 鰹節	2g	
A. ツナ缶（汁を切った）	50g	
ブラックペッパー	5g	

備考

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎さつまいも（奈良県）、◎にんじん（兵庫県）、◎水菜（奈良県）、白味噌（京都府）



## 食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

有機野菜を使用しているため、より安心して野菜を皮ごと食べることができるようになっており、食品ロス削減にもつながります。また、栄養面を考えてにんじんや水菜を使用していますが、苦手なお子さんも多いと思います。その為、にんじんはよく茹でて柔らかくし、味付けはツナや鰹節等のうまみを利用して美味しく食べられるように工夫しました。

大学名	甲南女子大学
チーム名	夢の国

## 生産者さんへのメッセージ

いつも新鮮な野菜を届けてくださりありがとうございます。今回、有機野菜を使用することで、より健康や環境に配慮したおいしいレシピを考えることができました。