

すぐにできちゃう簡単朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

忙しい朝に、簡単にボリュームがあり、栄養素をバランスよく摂取できるようなおむすびを考えました。毎日めんどくさくならないように簡単な調理工程で、缶詰の種類を変えることで簡単に味を変えられ、混ぜるだけで作ることができるものを考えました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	そこにある食材おむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
＜Saba枝豆むずび＞ 精白米 鯖味噌煮（缶詰） 枝豆（さや付）	0.5合 50g 10g	①ご飯を炊く ②枝豆をガスコンロで茹でて、柔らかくなったら冷まし、身を取り出しておく ③鯖を缶から取り出し、ボウルに入れてほぐす ④③に枝豆とご飯をいれ、混ぜ合わせる ⑤手でかるくむすぶ
＜ねりものむずび＞ 精白米 ちくわ かにかま 九条ネギ ごま油	0.5合 25g 15g 5g 1.5g	①ご飯を炊く ②かにかま、ちくわ、九条ネギを切る ③フライパンにごま油を入れ、①の材料を入れてガスコンロで炒める ④ボウルにご飯と②を入れ、混ぜる ⑤手でかるくむすぶ

料理名	大地の恵み味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
さつまいも れんこん たまねぎ 大根 水菜 しめじ 味噌 かつおぶし（だし用） 昆布（だし用） 水	60g 30g 30g 20g 20g 20g 20g 3g 1g 150g	①味噌以外の材料をすべて一口サイズに切る ②だしをとる ③だしの中に大根、さつまいも、れんこんを入れて、柔らかくなるまでガスコンロで加熱する ④②の材料が柔らかくなれば玉ねぎ、しめじ、水菜を入れて火を通す ⑤野菜がしんなりしたら、味噌を溶き入れて、ねぎをちらす

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

九条ネギ（京都府産）、れんこん（大阪府産）、玉ねぎ（兵庫県産）◎、大根（大阪府産）、水菜（大阪府産）◎、枝豆（兵庫県産）

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）

家庭に常備してある缶詰を使用したり、少しだけ余ったりする食材などを使って炒めるだけで簡単に作れる材料を選びました。野菜の種類も豊富に使い、さまざまな食感を感じられるようにしました。たんぱく質源として、缶詰製品を使用することで、肉、魚などその日の在庫などを確認して作ることができる。

大学名	大阪国際大学短期大学部
チーム名	栄養士のE~Gu~

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しいお野菜をありがとうございます。これからも美味しいお野菜を作ってください。よろしくお願いします！