

クリとサバで秋と冬を感じちゃお♪

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

見た目からかわいらしく、ゴロゴロと栗の食感を楽しめるおにぎりと、味噌汁はニンジンとダイコンは皮ごと使いフードロスに配慮しました。骨まで食べられるサバの水煮缶を使うことでカルシウムとたんぱく質をとることができ、汁ごと使うため出汁をとる手間を省いて時短で作れるように考えました。栗とサバで秋と冬の季節を感じれる朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	栗おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	150g	1、米は炊く30分前に浸水しておきガスコンロで炊く
水	225g	2、甘栗を細かく砕く
甘栗	50g	3、ご飯に調味料を加え混ぜる
醤油	5g	4、四等分に分け、中に砕いた栗を入れ栗型に握る
めんつゆ	10g	5、栗の底にごまを付ける
白ごま	10g	6、のりを顔のパーツに切りおにぎりに乗せる
のり	1g	

料理名	サバの味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
サバの水煮缶	1缶（90g）	1、ダイコンとニンジンを皮ごと2mmのいちよう切り、ダイコンの葉は3cm幅、長ネギは小口切り、ごぼうはさがきにします。
ニンジン	60g	2、鍋に湯を沸かし、沸騰したら1の野菜を入れる。
ダイコン	60g	3、野菜に火が通ったらサバの水煮缶を汁ごと入れる。
九条ネギ	30g	4、みそを溶き入れる。
ダイコンの葉	10g	
ごぼう	30g	
みそ	30g	
水	300g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）
◎米（京都産）、ごぼう（京都産）、九条ネギ（京都産）

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）
A photograph of a bag of organic rice with the text '有機栽培米' and '5kg'.	おにぎりは、栗感を出すために醤油とめんつゆで色付けをしていりごまで栗の下部分を表し、茶色の甘栗を使うため顔ののりが目立つように栗は中に包むようにしました。 味噌汁は、ニンジンやダイコンなどの火が通りにくい野菜は早くに火が通るように2mmの薄さで切るようにしました。具沢山になるように5つの野菜を使用し、サバの水煮缶を使うことで出汁をとらなくても旨味を感じられるようにしました。
大学名	京都文教短期大学・
チーム名	くりくり

生産者さんへのメッセージ
いつもおいしい食材をありがとうございます。今までは、食べるだけの立場でしたが、今私たちは栄養士コースとして、生産者さんから届いた食材をおいしく調理をして喫食者さんへ届けられるように日々学んでいます。生産者さんが一生懸命作ってくださった食材でおいしい食を提供できるように頑張ります