

1食で3回美味しい！？ なすの肉みそおにぎりとさつまいも担々スープ

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

秋の食材をたっぷりと使ったレシピを考案しました。京野菜もできるだけ使うことも意識しました。のりを巻いているものと巻いていないものをあえて作り、最後に担々スープの中に入れてリゾット風にして食べることができるようにし、食べる人に食を楽しんでもらえる一品をぜひ！！！！

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	なすの肉みそおにぎり	
材料（2人分）	分量(g)	作り方
米	150	①米をガスで炊く。 ②なすは2mm角の角切り、ねぎは小口切りをする。 ③フライパンにごま油を引き、なすを炒め火が通ったら、ねぎとミンチを加え炒める。 ④ある程度火が通ったら、調味料を入れる。 ⑤ご飯に塩を加え混ぜる。 ⑥塩おにぎりを作り（片方にはのりを巻く）上に肉みそをのせる。
水	225	
なす	25	
豚ミンチ	40	
ねぎ	10	
みそ	5	
濃口醤油	5	
砂糖	5	
酒	5	
塩	少々	
ごま油	5	

料理名	さつまいも担々スープ	
材料（2人分）	分量(g)	作り方
さつまいも	60	①鍋に水を入れ、沸騰したら火を止め、かつおぶしを入れる。 ②さつまいもはいちょう切り、たまねぎはくし形切り、ねぎは小口切りにする。 ③鍋にだし汁、さつまいも、たまねぎ、もやしを入れ、火にかける。 ④具に火が通ったら、豆乳とねぎを加える。 ⑤火を止め、みそを溶かし、盛り付け、ラー油をたらす。
たまねぎ	30	
もやし	20	
ねぎ	5	
水	260	
かつおぶし	4	
豆乳	60	
みそ	15	
ラー油	3	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（京都産） なす（京都産） 九条ねぎ（京都産） 鳴門金時（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）

食材は秋をテーマに選びました。京野菜をできるだけ使うようにしたのもこだわります。のりを巻いているのと、巻いていないのをあえて作る事で美味しさを2種類感じられ、またスープに入れて食べることを提案することにより、食を楽しんでもらうことが出来るようにしました。

大学名	文教短期大学
チーム名	マクド店員

生産者さんへのメッセージ

このコンテストに応募するためにに使わせていただいた食材はどれも美味しかったです。私たちが食べたくて作りたかったものにぴったりな食材をありがとうございます。これからも美味しい食材を頑張ってつくってください！