

リッチーズ ～イタリアンBreakfast～

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

気分が晴れない日や憂鬱な日でもこの朝ごはんを食べることによって解消され、またおしゃれな気分が味わえるそんな朝ごはんとなっています。また、イタリア風なため、イタリアを感じることができます。



料理名	イタリアンおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ごはん	270g	①ガス火を使ってご飯を炊く。
卵	50g	②ベーコンを短冊切りにし、フライパンで炒める。卵はいり卵にする。
ミックスチーズ	20g	③ボールでごはんをケチャップ、こしょうを入れて混ぜる。
ケチャップ	45g	④形を整えて、チーズをのせてガスグリルで3分焼く。
ベーコン	20g	⑤パセリをちらす。
油	3g	
こしょう	0.1g	
パセリ	0.5g	

料理名	イタリア風サラダ	
材料（2人分）	分量	作り方
キャベツ	50g	①紫玉ねぎを厚めに切る。フライパンで炒める。
紫キャベツ	50g	②キャベツ、紫キャベツはざく切りに、パプリカは細切りに。
紫玉ねぎ	75g	③粉チーズ、レモン汁、塩コショウ、コンソメ、オリーブオイルを混ぜてドレッシングを作る。
黄色パプリカ	35g	④ドレッシングをかけて完成。
粉チーズ	10g	
レモン汁	10g	
塩、こしょう	0.1g	
コンソメ	2.5g	
オリーブオイル	15g	
油	3g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米(京都産)



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

おにぎりは日本風ではなくイタリア風にして、イタリア風の食材を選びました。上のチーズは少しきつね色になるまで焼きました。サラダは、色合いよくおにぎりの色と合うように工夫しました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	リッチ女子

生産者さんへのメッセージ

いつも新鮮な野菜や米などを作ってください、ありがとうございます。毎日新鮮な食材を食べることができてうれしいです。こうして健康に過ごしているのは、新鮮な食材を作って提供して下さる生産者さんのおかげだと思っています。これからも新鮮でおいしい食材の提供の程、よろしくお願いします。