

バランス栄養で、心温まる朝食を！！

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

「鯖と梅ひじきの混ぜ込みおにぎり」と豆乳味噌汁」は、五大栄養素を手軽に摂れる朝ごはんです。鯖入りおにぎりで炭水化物とたんぱく質を補い、梅とひじきがミネラルと食物繊維をプラス。豆乳味噌汁は、味噌で腸を整え、野菜でビタミンを取り、豆乳で良質なたんぱく質を追加します。栄養バランスが良く、朝から元気が出る一皿です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名 鯖と梅ひじきの混ぜ込みおにぎり

材料（2人分） 分量（g） 作り方

米	150	①米をガス火で炊く。
水	225	②ひじきを水で戻す。（15分）
サバ缶	80	③ごまを煎る。
梅干し	16	④サバ缶の水を切り、フライパンにごま油をしき、ひじきとサバ缶を炒める。
乾燥ひじき	3	⑤しそは手でちぎり、梅干しは種を抜き細かく切る。
しそ	4	⑥炊き上がったご飯に、③④⑤を加え混ぜ合わせる。
いりごま	10	⑦三角に握る。
ごま油	3	

料理名 野菜たっぷり豆乳味噌汁

材料（2人分） 分量（g） 作り方

かつおだし	200	①かつおだしをとる。
豆乳	200	②小ネギを小口切り、かぶの根0.5cm、にんじん0.3cmの厚さのいちょう切りにし、かぶの葉は2cmの長さに切る。しめじは石突きを手でさく。
かぶ 根	50	③小鍋にごま油をしき、にんじん、かぶ（根）、しめじの順に炒める。
かぶ 葉	50	④③にかつおをだしを入れ、野菜に火が通ったら豆乳を入れて、沸騰前に味噌を溶かし入れる。
にんじん	40	⑤盛り付けて、小ネギをちらす。
しめじ	30	
みそ	27	
小ネギ	6	
ごま油	6	

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）

手軽に使えるサバ缶を使用しました。しそは風味や香りを出すために、手でちぎりました。葉物を選ばず、かぶをまるごと使うことで、緑をプラスすることが出来るうえ、食品ロスをなくすことにも意識しました。味噌汁には豆乳を入れることで、良質なたんぱく質を取ることが出来ます。野菜は実と皮の間に栄養素が一番あると言われているので、皮ごと使うことを工夫しました。

大学名 京都文教短期大学

チーム名 みうな

生産者さんへのメッセージ

大切に育てていただいた食材を、栄養素を逃さず余すことなく使える料理を考えました。