

栄養満点！BLTおにぎらずセット

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

サンドイッチのようにたくさん具を入れられるよう「おにぎらず」にすることで、糖質（ごはん）、たんぱく質（ベーコン、卵）、野菜（レタス、トマト）を1品で摂れるようにしました。また、早起きが苦手な人でも朝食が楽しみになるように、デザートにコンポートをつけました。コンポートは、季節の果物を使ってアレンジしたり、多めに作って保存することも可能です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	BLTおにぎらず	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 米 ミニトマト レタス 卵 ベーコン とろけるチーズ 塩胡椒 油 のり（海苔巻きサイズ） 	1合 2個 小さめ4枚 2個 4枚 2枚 少々 2枚	①米を研いで、30分浸漬させ、鍋に入れてガスコンロで炊飯する。炊飯した後、ご飯を別の器に移して冷ます。 ②ミニトマトとレタスを水で洗い、ミニトマトは包丁で半分に切り、レタスは手でちぎる。 ③フライパンに油をひき、ガスコンロでベーコンを焼く。卵も油をひいて炒める。 ④②③でできた食材をラップを使用して①で冷ましたごはんとのりに挟んで折りたたみ、ラップの上から包丁で切る。

料理名	柿のコンポート	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 柿 グラニュー糖 シナモン 	1個 40g 1g	①柿の皮を包丁でむき、一口大の大きさに切る。 ②柿・グラニュー糖・水をフライパンに入れて、ガスコンロで弱火で煮込む。 ③水分がなくなってきたら火を止めて粗熱をとり、盛りつけてシナモンをふる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）
◎お米みずかがみ（滋賀県）、ミニトマト（滋賀県）、柿（和歌山県）

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） おにぎらずは、調理時に視覚的にごはん（炭水化物）、トマト・レタス（野菜）、ベーコン・卵（たんぱく質）を認識することができる利点があります。自身の具材はサンドイッチを意識した食材を選びました。みずかがみは、大学のある滋賀県産の近江米であり、環境にこだわった栽培で生産されています。ミニトマトは、スーパーの地元農産物コーナーで見つけました。デザートには、私たちの地元である和歌山産の柿を選びました。
大学名 チーム名	龍谷大学 食菜下宿コンビ

生産者さんへのメッセージ
いつもお米や野菜、果物をおいしく生産していただき、ありがとうございます。これからも日本の食のために私たちも地産地消につながる努力をするので一緒に頑張っていきましょう！！