

栄養たっぷり！ お弁当の具材にもうれしい朝ごはん

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

日本人に不足している栄養素(タンパク質、ビタミン類、無機質、食物繊維)をしっかり摂取することができます。
また、残った分はお弁当のおかずにもできる朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	小松菜としらすのだし巻き卵	
材料（2人分）	分量	作り方
・卵 ・小松菜 ・しらす ・ごま油 A ・顆粒だし ・みりん ・薄口しょうゆ	2個 半株(20g) 大さじ1 適量 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1/2	① 小松菜をみじん切りにする。 ② 卵を割り入れたボウルに、小松菜、しらす、A調味料を加えて混ぜる。 ③ 卵焼き器を中火のガスコンロにかけ、ごま油を敷き卵液を焼き上げる。

料理名	ひじきとツナのもち麦入り炊き込みご飯	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・もち麦 ・乾燥ひじき ・ツナ缶 ・焼きのり A ・薄口しょうゆ ・酒 ・みりん ・顆粒だし	1合 50g 3~4g 35g 適量 小さじ1 大さじ1 小さじ1 小さじ1	① 米を研ぐ。 ② 炊飯器に米、もち麦、ひじき、ツナ缶、A調味料、310mlの水を入れ炊き上げる。 ③ 焼きのりのザラザラしている面をガスコンロでサッと炙り、おにぎりに巻く。 ④ ご飯を2等分にしておにぎりを作り、のりで巻く。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜(大阪府)

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）

卵焼きに小松菜やしらすが入っているので、ほろほろと崩れやすく作るのが難しく、綺麗に焼き上げられるようになるまで何度も作り直しました。
栄養面においては、様々な栄養素をおいしく食べられるように、また塩分量も計算し、健康的なメニューを考案しました。
また、火加減が重要な卵焼き、のりを炙るなど、ガス火の利点を存分に生かした作り方にもこだわりました。

大学名	大阪城南女子短期大学
チーム名	城南女子短大・超全力製菓コース

生産者さんへのメッセージ

いつも新鮮でおいしい野菜を生産していただき、ありがとうございます。皆様が作る野菜のおかげで、私たちは食卓を美しく彩り、毎日の健康を維持し続けることができます。これからもお体に気をつけて、おいしい野菜を作り続けてください。