

コンセプト（200文字以内）

いつもなら廃棄してしまうことの多い野菜の皮を利用して、かす汁を作ることで手間を省き、かぶの葉の部分をおにぎりに混ぜ込むことで、健康的かつ簡単に栄養がとれ、さらにはエコにもつながる朝ごはんです。



料理名	かぶの葉おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・かぶの葉 (かす汁で使う葉の部分) ・塩昆布 ・砂糖 ・酒 ・ごま油(炒め用) ・ごま油(仕上げ用)	1合 1個分 5g 小さじ1 小さじ1 大さじ1/2 大さじ1	①米を洗い、30分浸水させた後、鍋に入れガスコンロで炊く。 ②フライパンにごま油大さじ0.5、かぶの葉を5mm幅に切り、塩昆布、砂糖、酒を入れガスコンロを使って炒める。 ③炒め終わったら、炊きあがったご飯に混ぜ込む。 ④最後にごま油大さじ1を入れ、全体を混ぜおむすびを作る。

料理名	みぞれかす汁	
材料（2人分）	分量	作り方
・ほうれん草 ・ごぼう(乱切り) ・人参(いちよう切り) ・玉ねぎ(薄切り) ・かぶ ・干ししいたけ ・油揚げ(短冊切り) ・長ネギ(小口切り) ・ねぎ(盛り付け用) ・酒粕 ・顆粒だし ・白みそ ・砂糖 ・ゆずの皮	30g 20g 35g 50g 1個(約60g) 7g 20g 20g 20g 5g 60g 3g 5g 1g 適量	①干ししいたけを水でもどし、一口大に切っておく。 ②ほうれん草をガスコンロを使ってゆで、3cm幅に切る。 ③かぶを皮付きのままおろす。 ④干ししいたけの戻し汁と湯を合わせて300CCにし、顆粒だしをいれ溶かす。 ⑤鍋に④とほうれん草以外の野菜、③のかぶ半量を入れガスコンロを使って煮込む。 ⑥野菜が柔らかくなったら酒粕、白みそ、砂糖を入れる。 ⑦お椀にかす汁を盛りつけ、ほうれん草とかぶの残り、盛り付け用ねぎ、ゆずの皮を飾る。

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎長ネギ(大阪産) ◎玉ねぎ(大阪産)

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）

皮を使ってもおいしく食べられる野菜を選びました。かす汁で使わないかぶの葉をおにぎりに混ぜ込んだり、皮を使うことをSDGsを意識した料理ができました。皮を剥く作業がないことで簡単に作ることもできました。そしてかぶは代謝を上げる効果があるのでふんだんに使うためにみぞれ汁にしました。

大学名	大阪青山大学
チーム名	健康栄養パワフルガール

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしいお野菜をありがとうございます。皆さんのおかげでおいしいレシピを考えることができました。今回のレシピに限らずこれからも皆さんが作るおいしいお野菜を使っていろいろなレシピを考えていきたいと思ひます。