

ワンプレート、いつも笑顔で満点ゲート

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

憂鬱な朝に気分上がる「おしゃれカフェ」をイメージした朝ごはんプレートです。おにぎりのかわいい顔を施すことで食欲を促進させ、彩り豊かな野菜、鮭を使用したたんぱく質、炭水化物、ビタミンなどの栄養素をバランスよく組合すことにより、一日のエネルギーを支えます。味噌汁は、白菜の優しい甘みと桜エビの豊かな風味が引き立つ一品です。身体の芯から温かさを感じる滋味深い味わいが、心も体もほっこり癒してくれます。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	栄養と笑顔満点ワンプレート	
材料 (2人分)	分量	作り方
◎米	300	1. ガスコンロで米を炊く。
梅		2. 鮭に塩を振る。
黒ごま	0.1	3. オリーブ油を塗ったアルミホイルに2を入れ、グリルで8分焼く。
鮭	200	4. 野菜を切り、オリーブ油と塩で味を付ける。
かぼちゃ	64	5. グリルで野菜に火が通るまで焼く。
◎赤パプリカ	50	6. 米が炊けたら三角ににぎる。
アスパラガス	30	7. 梅とごまで顔を作る。
オリーブ油	14	8. プレートに盛り付ける。
塩	1.6	

料理名	海と畑の恵み味噌汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
白菜	100	1. 白菜を1.5cm幅に切る。
干し桜エビ		4. ガスコンロで温めておいた鍋に桜エビを火にかけ、から炒りする。
水	400	3. 香りがたってきたら水を入れ、和風顆粒出しを混ぜ溶かす。
味噌	30	4. 白菜を入れて火が通るまで煮る。
和風顆粒だし	2.7	5. 味噌を溶き入れる。
		6. 椀に盛り付ける。

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (京都産)、◎赤パプリカ (京都産)

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)

彩の良い食材を使用したかったため、ワンプレートの野菜は赤は、黄、緑が揃うようにしました。野菜や鮭をガスグリルで焼くことによって野菜特有の苦みを抑え、野菜の甘みや深みを引き出し、栄養素を逃げにくくしました。味噌汁の具は、白菜のみではシンプルすぎるため桜エビを使用し、ただ一緒に煮込むのではなく、一度炒め香りを引き立たせました。憂鬱な朝に少しでも心を和ませられるようにおにぎりには顔を付けました。

大学名 京都文教短期大学
チーム名 栄養革命団

生産者さんへのメッセージ

日々美味しく安全な食材を届けてくださり、ありがとうございます。私たちの食卓が彩り豊かで健康的でいられるのは、生産者さんのおかげです。自然と向き合いながらたくさん時間をかけて育てくださる食材には、大きな愛情が詰まっていると感じます。お体にお気をつけてこれからも美味しい食材をよろしくお願ひします。