

近畿の野菜たっぷり！ 彩りたくさん朝ごはん

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

たくさんの近畿の野菜、昆布とかつお節の一番だしを使用した栄養満点、うま味の詰まった朝ご飯です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	さつまいもご飯のおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・だし汁（一番だし） A・昆布 ・かつお節 ・水 ・さつまいも ・薄口しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 1合 225g 16g 16g 800g 125g（1/2本） 大さじ1 	<p>※加熱調理は全てガスコンロを使用しました。</p> <p>①米を研ぎ、30分浸水させる。</p> <p>②昆布を20分程浸水させる。火にかけて沸騰前に取り出して、かつお節を入れる。再沸騰したら火を止め、10秒煮出してから絞らずにこす。</p> <p>③さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5cmの角切りにし、水に浸しておく。</p> <p>④鍋に米、さつまいも、だしを取ったかつお節、だし汁、薄口しょうゆを入れ軽く混ぜてから蓋をし、強火で炊く。沸騰したら、火を弱めて15～20分炊く。</p> <p>⑤炊き上がったら、火を止めて10分蒸らしてから混ぜる。</p>

料理名	ポトフ風味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・玉ねぎ ・人参 ・ブロッコリー ・ウインナー（大きめ） ・昆布（だしを取った後のもの） ・中間味噌 ・だし汁（一番だし） 	<ul style="list-style-type: none"> 100g（1個） 100g（1/2個） 50g（1/3本） 30g（4房） 40g（2本） 15g 36g（大2） 400ml 	<p>※加熱調理は全てガスコンロを使用しました。</p> <p>①じゃがいもを一口大の大きさ、玉ねぎと人参を乱切り、大きめのブロッコリーとウインナーを1/2の大きさに切る。</p> <p>②鍋にだし汁と①、だしを取った昆布を入れて強火にかける。沸騰したら蓋をして中火で10分ほど加熱する。</p> <p>③全体に火が通ったら、火を止めて味噌を溶かし入れる。</p>

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎さつまいも（奈良県産）、◎じゃがいも（兵庫県産）、◎玉ねぎ（兵庫県産）、◎人参（兵庫県産）

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）

近畿の有機野菜を多く入れました。野菜を沢山入れるだけでなく、彩りが豊かになるようにし、見た目でも楽しめるようにしました。だしを取った後の昆布とかつお節は、まだ栄養が残っているため捨てるのではなく、ご飯と一緒に炊き込んだり、ポトフ風味噌汁の具材にしました。また、野菜の皮にも栄養が含まれているため、汚れている部分以外は除去せずに使用しました。

大学名	甲南女子大学
チーム名	ネモフィラ

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しいお野菜をありがとうございます。今回、有機野菜を使用することによって環境にも体にも優しい料理を考えることができました。これからも美味しいお野菜を楽しみにしています。