

忙しい朝にぴったり！！ お手軽朝ごはん

所要時間
30分

コンセプト（200文字以内）

作業工程が少なく、グリルで焼いている時間やご飯を炊いている時間は他の作業ができるため忙しい朝でも簡単に作ることが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	大葉としらすのおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・しらす ・大葉 ・チーズ ・かつお節 ・ごま ・しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・1合 ・20g ・4枚 ・15g ・4g ・2g ・小さじ2 	<ol style="list-style-type: none"> ①米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②炊きあがったご飯にしらす、チーズ、かつお節、ごま、しょうゆを混ぜる。 ③俵型にして大葉を巻き付ける。

料理名	玉ねぎとベーコンのホイル焼き	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ ・ベーコン ・ピザ用チーズ ・塩コショウ 	<ul style="list-style-type: none"> ・1個 ・4枚 ・20g ・少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①玉ねぎの皮をむき、半分に切る、8等分に切り込みを入れる。 ②ベーコンを2枚くるっと玉ねぎに巻き付ける。 ③塩胡椒を上から振る。 ④ピザ用チーズをのせる。 ⑤アルミホイルに包んで、グリルで20分で焼く。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

米◎（滋賀県産）、玉ねぎ（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）

おにぎりのお米は滋賀県産のみずかがみを使用し、具材は気分によってアレンジのしやすい具材にしました。一品は手軽に手に入る食材を用いました。包丁は玉ねぎを切る際のみを使用するため簡単に作れるように工夫しました。グリルで調理することで洗い物を減らし、朝の忙しい時間でも簡単に作れるように工夫しました。

大学名	龍谷大学
チーム名	龍谷大学 いちご

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしいお野菜を作ってくださいありがとうございます。そのままでも美味しいので、一品では玉ねぎの味を活かしたレシピにすることができました。