

色と栄養のハーモニー♪自然の恵みを感じる食卓！

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）
小松菜の鮮やかな緑と人参のオレンジが美しいコントラストを生み出し、見た目にも楽しめる食事に。小松菜はビタミンやミネラルが豊富で、ビタミンやミネラルは体に活力を付ける、また脳がブドウ糖を消費するときにかかせないため朝にぴったりな食事に。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



| | | |
|---|---|--|
| 料理名 | 小松菜の味噌汁 | |
| 材料（2人分） | 分量（g） | 作り方 |
| 小松菜 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 水 かつおぶし 淡色辛みそ 九条ネギ | 100 40 50 100 390 6 20 3 | 1. ガスコンロに火をかけ水を沸騰させ、かつおだしをとる。 2. 九条ネギを2mmの小口切りにする。 3. 小松菜を2cm、人参を3mmのいちょう切り、玉ねぎを5mmの薄切り、木綿豆腐を1.5cm角に切る。 4. だしを鍋に入れて、火にかけ煮立ったら玉ねぎと人参を入れ火が通ったら小松菜を入れる。 5. 野菜に火が通ったら木綿豆腐を入れる。 6. 2分ほど煮立ったら淡色辛みそを加える。 7. お椀に盛り付け最後に九条ネギを加える。 |

| | | |
|---|--|--|
| 料理名 | にんじんふりかけおにぎり | |
| 材料（2人分） | 分量（g） | 作り方 |
| めし 人参 濃口しょうゆ みりん 白いりごま かつおぶし 塩 ごま油 のり | 300 75 2.5 2.5 10 5 1 5 4枚 | 1. ガスコンロで米を炊く。 2. 人参を2cm、2mm幅の千切りにする。 2.5 3. 熱したフライパンにごま油を引き人参を入れて炒める。 2.5 4. 人参がしんなりしてきたら濃口しょうゆ、みりん、白いりごま、かつおぶしを入れて炒める。 5. 全体に味がなじんだら塩を加える。 6. ごはんに炒めた人参の2/3を混ぜ合わせる。 7. ごはんを4等分にし、三角に成形しのおにぎりをまく。 8. 1/3余っている人参をおにぎりの上のせる。 |

備考
味噌汁のかつおだしをとったかつおだしをふりかけに使う。

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎特別栽培米（京都産）、人参（京都産）、小松菜（京都産）、九条ネギ（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）

たくさんの食材を使って見た目が彩りよくなるようにした。食品ロスを減らすために人参の皮は剥かずに使用した。朝でも食べやすいように肉や魚を使わず豆腐でたんぱく質を摂取できるようにした。おにぎりの上に混ぜ込みの具をのせることで見た目の斬新さがあり食事が楽しくなるようにした。味噌汁にはたくさんの野菜がはいっているため、栄養価が高くお腹も満たされるレシピになっている。

| | |
|------|----------|
| 大学名 | 京都文教短期大学 |
| チーム名 | FUKUFUKU |

生産者さんへのメッセージ

農業は簡単な事ではないのに、毎日おいしい食材を安全に育ててくださりありがとうございます。私たちの班は野菜をメインとした品が多いため農産物の良さを伝えることが出来ると思います。