

# 簡単！健康！朝ごはん

所要時間  
60分

## コンセプト（200文字以内）

朝でも簡単に作れるように工程の少ない料理にしました。野菜も沢山入れて、栄養満点にしました。

## 作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



| 料理名                                 | 鮭ときゅうりのおにぎり                      |                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 材料（2人分）                             | 分量                               | 作り方                                |
| ご飯<br>鮭フレーク<br>◎胡瓜<br>たくあん<br>白いりごま | 1合<br>30 g<br>30 g<br>30 g<br>適量 | ①たくあんと胡瓜は食べやすい大きさに切る。<br>②材料と米を混ぜる |

| 料理名                                  | 茄子の田楽                                    |                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                              | 分量                                       | 作り方                                                                                                                                        |
| ◎ナス<br>味噌<br>砂糖<br>みりん<br>酒<br>白いりごま | 2個<br>大さじ3<br>大さじ2<br>大さじ1<br>大さじ1<br>適量 | ①鍋に味噌、砂糖、みりん、酒を入れ、ガスコンロで弱火にかけて味噌が溶けてとろみが出るのを待つ。<br>②ナスは、1.5センチ幅の輪切りにする。<br>③フライパンに油を入れてガスコンロで熱し、ナスの両面に焼き目をつける。<br>④③のナスに①をかけ、好みで白いりごまをかける。 |

| 備考 |  |
|----|--|
|----|--|

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ナス（滋賀）◎胡瓜（京都）

## 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）

おにぎりに栄養素が豊富な食材を混ぜ、時短かつ栄養満点な料理にしました。ナスの田楽も少ない工程で調理できました。

| 学校名  | 京都栄養医療専門学校 |
|------|------------|
| チーム名 | 浅田、古澤      |

## 生産者さんへのメッセージ

いつも美味しい野菜をありがとうございます。皆さんのおかげで、美味しく栄養満点な料理を作ることができました。