

所要時間
55分

パワーチャージ朝ごはん！！ サクッとおにぎらず・ほっこり具沢山豚汁で一日のスタートを！！

コンセプト（200文字以内）

朝の忙しい時間にも素早く準備できる一品でありながら、温かさと優しさを感じさせるような朝食をイメージしています。一日の始まりにふさわしい、体も心も温まる満足感を得られるような料理で、栄養バランスも考慮して、一日のエネルギーをしっかりとサポートしてくれるものを目指しています。気分を明るくする見た目や食感も大切に、忙しさの中にも小さな癒しを感じられるような朝食がコンセプト

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	おにぎらず	
材料（2人分）	分量(g)	作り方
ごはん	300	1. ガスコンロを使ってご飯を炊く 2. フライパンにランチョンミートを入れ中火で両面に焼き目がつくまで焼いて取り出す。卵を溶いておく 3. 2のフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶き卵をいれてランチョンミートと同じ大きさに四角く整える。裏返し火が通ったら取り出す 4. レタスは食べやすい大きさに切っておく 5. 焼きのりの中心にご飯1/2量を敷き、その上ランチョンミートをのせ卵を重ねてレタス・マヨネーズをのせる。残りのご飯をのせて焼きのりで包みラップを巻いて少しおいてなじませる
のり	10	
卵	100	
ランチョンミート	40	
サラダ油	9	
レタス	32	
マヨネーズ	9	

料理名	ほっこり具沢山豚汁	
材料（2人分）	分量(g)	作り方
豚バラ肉	20	1. 玉ねぎは皮をむき薄切りにする。九条ネギは斜め切りにする 2. 鍋にごま油を熱し豚肉を炒め色が変わったら玉ねぎ・トマトを加え軽く炒める。 3. 水300mlを鍋に加え強火で煮立たせる。沸騰したらアクを取り、ほんだしを加え弱火にし10分煮る 4. みそをいれ味を調節し、器に盛りチーズをちらす
玉ねぎ	60	
九条ネギ	60	
みそ	36	
ほんだし	6	
水	200	
ごま油	3	
トマト	135	
ナチュラルチーズ	35	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米(京都産)・九条ネギ(京都産)・トマト(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）

京都の食材の九条ネギ・トマトを使用し、地産地消を目標にしながら食材を選びました。調理面では一つ食べるだけで満足できるようなおにぎりを考え具材にはスパム・卵・チーズを使用しました。卵を四角く成形することは難しく最終的にはラップで成形するところが一番苦戦しました。豚汁は一般的なものではなくトマト・チーズを入れることで洋風に仕上げました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	ぱくぱく

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい農産物をありがとうございます！！今回はそんな農家さんが朝から食べて元気の出る朝食を考えてみました。老若男女に楽しんでもらえると思います。これからも少しずつ力になれるように地産地消を目指して生活していきたいと思いました。