

くまをモチーフにした季節の朝ごはん

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

朝ごはんだからこそボリュームに！朝一番のご飯でしっかり栄養を蓄えることで、その日の調子がぐっとよくなり元気に過ごせるような朝ごはんにしました。くまをモチーフにしたライスによって、大人だけではなく子供たちも楽しめる朝ごはんに。対にミネストローネはあっさりとしたくどくないものに仕上げ、ふたつの相性はばっちりです。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	ライスバーガー	
材料 (2人分)	分量	作り方
こめ	140	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米を洗い水気をよく切る。お鍋に米と水を入れ、30分浸水しておく。 2. ガス火で沸騰させ、沸騰したら中火で5分加熱して、弱火で15分加熱する。 3. 消化して10分蒸らす。 4. 炊けたご飯をくまの形にしてガスグリルで5分焼く。 5. お肉はフライパンを使って中火で焼いて、色が変わったら醤油、みりん、砂糖を入れて炒める。 6. 卵は溶いてスクランブルエッグにしておく。 7. レタスは洗い、すべての具材を挟んで完成。
水	210	
レタス	20	
豚こまぎれ	100	
塩	少々	
胡椒	少々	
みりん、砂糖、濃口醤油	5	
卵	2個	
調合油	5	
ごま油	5	

料理名	ミネストローネ	
材料 (2人分)	分量	作り方
トマト缶、水	200	<ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜はすべて1cm角になるように切る。 2. 油を鍋に入れて、玉ねぎを中火でしっかり炒めた後エリンギ、白菜、じゃがいもをさっと炒める。 3. 水とコンソメと塩コショウ、トマト缶を2に入れ、中火で30分ほど煮る。とろみがついたら完成。
玉ねぎ、白菜	50	
じゃがいも	75	
エリンギ	50	
塩	少々	
胡椒	少々	
調合油	5	
コンソメキューブ	5	
バジル	0.05	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (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)

ミネストローネは冬の食材 (白菜) と秋の食材 (きのこ) を使って朝なのであっさりとして体が温まるように工夫しました。また、30分煮込むことで野菜のうまみやあまみなどが引き立つようにしました。ライスバーガーはスープがあっさりしているので朝から元気が出るようにがつりにして、くまの形にすることでかわいらしさをだしました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	くまチーム

生産者さんへのメッセージ

新鮮でおいしい野菜を作っていただきありがとうございます。今回の食材で、食卓が豊かになるよなおいしい朝ごはんを作ることができました。これからも様々な食材を生かして、おいしいものを作っていくのでよろしくお願ひします。