

時間のない朝に！さっぱりお漬物おにぎりと栄養満点お吸い物

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

「手軽に栄養が摂れる」「楽しみながら味わう」をコンセプトにレシピを考えました。朝は時間にゆとりがないことが多いため、お吸い物に多種類の食材をいれることで、短時間で栄養が摂れる朝食にしました。さらにお吸い物におにぎりを入れて食べることで、味の変化を楽しみながらさらに食べることが出来ます。おにぎりを1つを焼きおにぎりにすることで、より味の変化を楽しむことが出来ます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	さっぱりお漬物おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合(240g)	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たくあんをみじん切りにする。 ③炊いたお米にたくあん、みぶなの漬物、ほんだし、ゴマを加えよく混ぜる。 ④おにぎりを握る。 ⑤おにぎり2個のうちの1個をごま油を敷いたフライパンで焼き目がつくまで焼く。 ⑥おにぎり2個を大葉でまく。
たくあん	35g	
みぶなの漬物	15g	
ほんだし	1g	
ごま	2g	
大葉	4枚	
ごま油	適量	

料理名	栄養満点お吸い物	
材料（2人分）	分量	作り方
人参	30g	①人参を洗って皮ごと半月切りにする。 ②小松菜をしっかりと洗い、2cm幅に切る。 ③えのきをしっかりと洗い、適当な大きさに割いたものを半分に切る。 ④ねぎをしっかりと洗い、斜め切りにする。 ⑤鍋に水600g、白だし2.5、①②③④を入れて火にかける。 ⑥野菜に火が通ったら豆腐を8等分に切り、鍋にいれる。
小松菜	50g	
えのき	40g	
ねぎ	30g	
とうふ	150g	
塩	小さじ0.5	
醤油	小さじ1	
白だし	大さじ2.5	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜（滋賀県）

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）

多種類の食材を使用することで、手軽に様々な栄養を摂取できるようにしました。特に不足しがちな鉄分やカルシウムを多く含む食材を取り入れました。調理工程では人参を皮ごと使用することで、栄養素を残しつつ調理時間の短縮を行いました。またおにぎりを焼きおにぎりにすることで、味の変化を楽しむことができます。

大学名	立命館大学
チーム名	おにぎりまん

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜を作っていただき、ありがとうございます。有機農産物を使うというテーマだったこともあり、野菜について学ぶ機会を頂きました。有機農作物はとても手間のかかるものだとなりました。食事をする際はとても感謝して食べていきたいなと思います。