

忙しい女性向け 食物繊維たっぷり朝ごはん

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)

忙しい朝でも簡単に作れて、朝から活動の元になる糖質とたんぱく質とカルシウムの栄養をしっかり補える朝ご飯です。女性なら十分に満腹になれ、腹持ちの良さにもこだわりました。女性に嬉しいイソフラボンを含む豆乳スープには、食物繊維も多く腸を整えてくれます。女性にうれしい栄養素がたくさん入った朝ご飯です。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	焼きおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 米 醤油 みりん 白だし 塩 青のり 天かす 醤油 ごま油 	1合 大さじ1 小さじ1 1/2 小さじ1 1/2 ひとつまみ 小さじ1/2~1 小さじ2 大さじ1 大さじ1	①米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れてフタをしてガスコンロで炊く ②炊いたご飯に醤油、みりん、白だし、塩、青のり、天かすを加えよく混ぜる ③ご飯を三角の形に成形する ④醤油とごま油を混ぜる ⑤ガスグリルに3をのせ、中火で時々4を塗りながら、美味しそうな焦げ目がつくぐらいまで焼く

料理名	きのこたっぷり豆乳スープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> しめじ まいたけ 玉ねぎ ベーコン バター 水 豆乳 コンソメ (粒子) 塩こしょう パセリ 粉チーズ 	1/2パック (50g) 1/2パック (50g) 1/4 (50g) 1枚 (15g) 10g 200ml 200ml 小さじ1 少々 少々 少々	①しめじとまいたけは石づきを落としてほぐす ②玉ねぎは薄切りにする ③ベーコンは細かく切る ④鍋にバターを入れ、ガス火 (中火) にかける ⑤バターが溶けたら玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める ⑥玉ねぎが透明になったら、しめじ、まいたけを加えて炒める ⑦水、コンソメを入れ、弱火で3分煮る ⑧豆乳、塩を加え、煮立たせないように火が通るまで温める ⑨器に盛りお好みでパセリ、粉チーズをかける

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎玉ねぎ (兵庫産) ◎しめじ (奈良産)

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)

家に必ずある調味料や冷蔵庫に余りがちなきのこを選びました。グリルを使うことでよりお米の香ばしさを引き立てました。急いでいる時はスープにおにぎりを入れリゾット風にして素早く食べることが出来ます。

大学名	大阪城南女子短期大学
チーム名	食いしんぼうさぎ

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しいお野菜やきのこをありがとうございます。毎日美味しくいただいています。皆さんが作ってくださるおかげで今回美味しいレシピを作ることが出来ました。