

忙しい朝でも簡単に作れる！？緑の野菜料理！！

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

材料が少ないのとスーパーで簡単に手に入るのので料理初心者の方でも簡単に作るのことができる朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	わかめのおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
・精白米 ・乾燥わかめ ・水	1合 6g 210ml	① 精白米を水でとぎ洗いで、ガスコンロで炊く。 ② 乾燥わかめを全体に浸るくらいの水で5分～10分くらいつけて戻し、ざるでしっかり水を切る。 ③ ①で炊いた炊きたてのお米に水をしっかり切った②を加えてよく混ぜる。

料理名	小松菜のお浸し	
材料（2人分）	分量	作り方
・小松菜 ・だし汁 ・醤油 ・砂糖 ・油揚げ ・みりん ・酒	・1束 ・200g ・大さじ1 ・大さじ2分の1 ・1枚 ・大さじ1 ・大さじ1	① 鍋にだし汁、みりん、醤油、酒、砂糖を入れてガスコンロで沸かす。 ② 小松菜をふり洗いして、5cmの長さに切り、根元から鍋に入れる。 ③ 小松菜の葉の部分と油抜きをして短冊切りにした油揚げを①の調味料が入った鍋に入れる。 ④ 一煮立ちしたら火を止め、ボウルに移して冷蔵庫で15分冷やして煮含ませる。 ⑤ 食べる前にもう一度温めて完成

備考	わかめおむすびのわかめで味噌汁を作りました。
----	------------------------

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜（大阪府）

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）

カルシウムがほうれん草の5倍あるというのを知ってあえて小松菜を使用したのと、鍋に入れるときに葉よりも硬い根元から入れたことです。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	こんべい党

生産者さんへのメッセージ

新鮮なお野菜ありがとうございます。安心・安全で環境のことも考えてくださっているので、楽しく調理することができました。