

手軽で簡単！ゴマ風鰹節塩昆布おにぎりと味噌汁

所要時間
45分

コンセプト (200文字以内)
忙しく疲れている体を内側から癒してくれる朝ごはん。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	塩昆布おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 塩昆布 鰹節 白ごま ごま油	一合 10g 2g 10g (大1) 8g (小2)	1、米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、ガスコンロで炊く。 2、炊き上がったご飯をボウルに入れ、分量の塩昆布、白ごま、ごま油を入れる。 3、入れ終わったら、よく混ぜておむすびにして完成。

料理名	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
じゃがいも 玉ねぎ 味噌 本だし 水	75g 85g 60g 2g 500ml	1、小鍋に水を入れガスコンロにかけ、沸騰したら本だしを入れる。 2、じゃがいもは2cm幅のいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。 3、本だしが全体に混ざったら小鍋に(2)を入れる。 4、じゃがいもが柔らかくなり、玉ねぎが透明になるまで煮込む。 5、煮込み終わったら、弱火にして味噌を入れる。(沸騰させないようにする。) 6、お椀に入れて完成。

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
◎玉ねぎ (兵庫県産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)
日頃家庭内にありそうなじゃがいもや玉ねぎで料理できるようにしました。玉ねぎには疲労回復や不眠症改善などの効果があり、疲れを取りや体調を整えてくれます。じゃがいもは食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。日頃忙しく「料理をする余裕がない」と思っている人におすすめです。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	しゃけおかか

生産者さんへのメッセージ
いつもおいしい栄養豊富な野菜をありがとうございます。今回初めて有機農産物の野菜を使わせていただきましたが、いつもより甘味がありおいしくできました。これからもよろしくお願いします。