

朝食でハートを驚掴み！ 老若男女愛され朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト (200文字以内)

子供から大人まで大好きなおムライスを簡単におにぎりにしました。ミックスベジタブルやマッシュルームの水煮を使用しているためほとんど野菜の下処理の必要もなく、副菜も、具材を混ぜてオープンで焼くだけなので忙しい朝でも簡単に作れるような献立にしました。ピーマン嫌いな人でも具材がツナマヨなのでおいしく食べられます！

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	オムライスおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・卵 ・ベーコン ・ミックスベジタブル ・マッシュルーム(水煮) ・塩コショウ ・ケチャップ ・サラダ油 ・ケチャップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・1合 ・2個 ・30g ・30g ・20g ・少々 ・40g ・5g ・10g 	<ol style="list-style-type: none"> ①米を研ぎ、30分浸漬させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②ベーコン1cm角、マッシュルーム薄切りにしておく。 ③卵をよく溶き、熱したフライパンに油を引き卵を薄く広げ焼く。焼いた卵はお皿に移しておく。 ④ベーコンをフライパンで炒め、マッシュルーム、ミックスベジタブル、ご飯を入れる。ケチャップ、塩コショウも加える。 ⑤④のケチャップライスを三角に成形し、卵で包む。 ⑥完成したおにぎりにお好みでケチャップをかける。

料理名	ピーマンカップマヨ焼き	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン ・玉ねぎ ・ツナ缶 ・マヨネーズ(A) ・マヨネーズ(B) 	<ul style="list-style-type: none"> ・2個 ・15g ・25g ・10g ・10g 	<ol style="list-style-type: none"> ①ピーマンは縦半分になり種を取り、ピーマンカップを作る。カップの底になる部分を軽くそぎ、全体を竹串でさす。 ②玉ねぎは5cm角に切り、ツナは水気を切る。 ③ボウルに玉ねぎ、ツナ、マヨネーズ(A)を入れ混ぜ、ピーマンに等分に詰める。上から等分にマヨネーズ(B)を塗る。 ④グリルにアルミホイルを敷き、焼き目がつくくらいまで6~8分加熱する。途中で焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

ピーマン(奈良県) ◎玉ねぎ(京都府)

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)

時短のためグリルで作れる副菜にしたので、忙しい朝に作っていることを想定しながらおにぎりとは並行して調理をすすめました。卵を焼くときに焦げ付かないように油をしっかりと全体的に引くことに注意しました。

大学名	帝塚山大学
チーム名	はるとあゆい

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜をありがとうございます！これからも色々な献立に使わせていただきます。おいしい野菜をこれからもつけて下さい！