

おいしくて簡単！肉みそ焼きおにぎり&あっさりさっぱりサラダ

所要時間
30分

コンセプト（200文字以内）

金山寺味噌は和歌山県伝統のそのまま食べるおかず味噌です。白瓜、なす、シソ、しょうがといった夏野菜を冬に食べる目的で保存食として作られ、持続可能性が高いです。また、なすとひき肉を追加するだけで食べ応えのある1品になります。グレープフルーツと春菊を使ったサラダは、グレープフルーツでさっぱりとした味わいになり、そのため濃い味の焼きおにぎりによく合い、食べやすい朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名 お肉たっぷり金山寺味噌焼きおにぎり

材料（2人分） 分量 作り方

米	1合	①米をガスコンロで炊く。 ②なすを小さめのサイコロに切る。 ③合い挽き肉をガスコンロを使用してフライパンで炒め、色がついたらなすを入れ、塩こしょうで味付けし、炒める。 ④炊けたご飯をボウルに移し、合い挽き肉となすを混ぜ合わせ、おにぎりにする。 ⑤おにぎりの両面に金山寺味噌を塗る。 ⑥オリーブオイルをひいたフライパンにおにぎりを入れ、焦げ目がつくまでガスコンロを使用して焼く。焦げ目がついたらひっくり返して、両面に焦げ目がついたら完成。 ※金山寺味噌には水あめが入っているため弱火で焼くこと※
なす	1/3本	
合い挽き肉	40g	
金山寺味噌	20g	
塩こしょう	適量	
オリーブオイル	適量	

料理名 さっぱりグレープフルーツサラダ

材料（2人分） 分量 作り方

春菊	1/2束 (74g)	①春菊を水洗いし、3cm幅に切る。 ②グレープフルーツを半分に切り、絞る。オリーブオイルとグレープフルーツの果汁を混ぜ、ドレッシングを作る。 ③グレープフルーツの残りの半分を半分に切る。その片方の皮をむき、春菊に混ぜる。残りの半分は飾り用に切っておく。 ④お皿に盛り付けてドレッシングをかけ、飾り用のグレープフルーツとしらすをのせたら完成。
しらす	10g	
グレープフルーツ	1個	
オリーブオイル	小さじ2	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

金山寺味噌（和歌山県産）、◎春菊（大阪産）、しらす（和歌山県産）、なす（大阪産）

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）

近畿の食材を4品使用しました。サラダは春菊を生で使用することによって短時間で調理することができます。またビタミンAとカルシウムが多いため、感染症や骨粗鬆症の予防になります。グレープフルーツとオリーブオイルを合わせることで春菊の苦みをマスキングし、塩を加えないドレッシングで減塩効果もあります。焼きおにぎりの金山寺味噌には水あめが入っているため、焼き過ぎないように注意し、弱火で焼くように工夫しました。

大学名 羽衣国際大学

チーム名 チーム住之江

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしいお野菜をありがとうございます。今回は有機農産物の春菊を使用させていただきました。