

所要時間
30分

超時短！超簡単！
ちょっと意外な韓国風おにぎり&旨辛あったか〜いスープ

コンセプト (200字以内)

チュモツパとは韓国の家庭料理で、漬物や野菜を混ぜ合わせた一口サイズのおにぎりです。
冷蔵庫に残っているたくあんやきざみネギ、常にあるマヨネーズ、めんつゆ、ごま油で作れます。さつまいもを皮のまま使用することで廃棄率も最小限に抑えることができます。
豆乳坦々スープに使用する小松菜ともやしはすぐに火が通るので調理時間が短く、パタパタしている朝でも簡単に素早く作ることができる体温まる朝ごはんです。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	え！さつまいもを入れるの！ ぼりぼりチュモツパ風おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 さつまいも たくあん マヨネーズ めんつゆ 二倍濃縮 ゴマ油 韓国のり ゴマ きざみネギ	1合 1本半(100g) 1/4本(100g) 大さじ1 小さじ2(10g) 小さじ2(8g) 1枚 少々 少々	①さつまいも、たくあんを角切りにする。 ②米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に米とさつまいもを入れてガスコンロで炊く。 ③ご飯が炊けたら耐熱ボウルに移し、たくあん、マヨネーズ、めんつゆ、ごま油、韓国のり、ゴマ、きざみネギを入れ混ぜ合わせる。 ④丸い形のおにぎりを作る。 完成！！

料理名	なんて簡単なの！具たくさん豆乳坦々スープ！	
材料 (2人分)	分量	作り方
豚ひき肉 酒 醤油 おろしにんにく おろししょうが 豆板醤 豆腐 小松菜 もやし ごま油 水 鶏がらスープの素 味噌	150g 小さじ1(5g) 小さじ1(6g) 小さじ1(5g) 小さじ1(5g) 小さじ1(7g) 200g 1束(40g) 170g 大さじ1(12g) 200ml 小さじ1(2.5g) 大さじ1(18g)	①ボウルに豚ひき肉に酒、醤油、おろしにんにく、おろししょうが、豆板醤を入れて混ぜ、下味をつける。 ②豆腐を3cm角に切り、小松菜は親指の長さぐらいに切る。 ③鍋にごま油を引き、ガスコンロを使用して豚ひき肉を炒める。 ④水、もやし、鶏がらスープの素を加え、蓋をして1分煮込む。 ⑤豆乳を加え混ぜてから小松菜、豆腐を加える。 ⑥味噌を溶かし入れ、軽く混ぜる。 完成！！

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

きざみネギ(大阪府)、木綿豆腐(奈良県)、もやし(京都府)、◎小松菜(大阪府)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

さつまいもの皮にはカルシウムが多く含まれるため皮のまま調理し、おにぎりの彩りにもなります。たくあんを使用し咀嚼回数を多くすることで満腹中枢を刺激し肥満予防や、脳の働きを活発にする効果が期待できます。坦々麺と言えばチンゲン菜の印象が強いですが、大阪産である小松菜を使用することで不足しがちなカルシウム・鉄・ビタミンAをより多くとることができます。

大学名	羽衣国際大学
チーム名	食欲だけは止められない！！

生産者さんへのメッセージ

春夏秋冬朝早くから毎日毎日おいしい食材を作ってくださいありがとうございます。
今回は近畿の食材を多く使うことにより自分たちらしいレシピを考えることができました。