

# 韓国のおいしい朝ごはんを覚えて目覚めよう！

所要時間  
30分

## コンセプト (200文字以内)

栄養満点かつ手軽に美味しく、元気の源となる朝ごはんです。この朝ごはんを食べて今日一日を健やかに過ごしてほしいという願いを込めたレシピです。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	ピビンバ風おにぎらず	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	1合	①米を洗い、浸漬した後にガスコンロでご飯を炊く。 ②フライパンに挽き肉と「焼肉のたれ」を入れてガスコンロの火にかけ、そぼろ状にする。 ③にんじんは3cm幅の細切り、ほうれん草は3cm幅に切り、それぞれゆでて水気をしぼり、ごま油で和える。フライパンに油をひき、卵は薄焼きにして半分に切る。 ④ラップの上に海苔を置き、隅を2~3cmあけてごはん(100g)を広げ、①と②と薄焼き卵をのせ、チーズ、さらにごはん(50g)をのせる。 ⑤海苔の四隅を畳み、ラップで包んで約10分おき、半分に切って、出来あがり。
にんじん	10g	
◎ほうれん草	10g	
卵	60g	
豚挽き肉	40g	
スライスチーズ	2枚	
ごま油	少々	
焼肉のたれ	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
焼きのり	2枚	
油	適量	

料理名	コグマサラダ	
材料 (2人分)	分量	作り方
サツマイモ	100g	①さつまいもを1~2cm幅の銀杏切りにします。小松菜を3cm長さに切る。 ②さつまいもは柔らかくなるまでガスコンロでゆでて水を切ります。小松菜も同様にさつとゆでて水を切り、塩をしてその後冷ます。 ③ツナ、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
◎小松菜	30g	
ツナ	30g	
マヨネーズ	小さじ4	
塩	少々	
こしょう	少々	

備考

## 近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎ほうれん草 (大阪産)、◎小松菜 (奈良産)

## 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)

食材選びでの工夫点は、野菜が嫌いな人でも食べやすいように味付けを焼肉のたれで甘辛く仕上げたことです。さらに、さつまいもに含まれる食物繊維を朝から摂取することで満腹感が得られ、腸の活性化を目的に選択しました。調理上の工夫点は、使用する器具を減らし、洗い物の手間を少なくできるようにしたこと。また、作業が単純で、調理が苦手な人でも作れるようにしました。

大学名	帝塚山大学
チーム名	We are ヨンヤンハクセン

## 生産者さんへのメッセージ

新鮮でとてもおいしい野菜を作ってください、本当にありがとうございます。普段何気なく食べている野菜ですが、今回調理で使用してみて、野菜のおいしさを改めて実感しました。これからも積極的に野菜を活用しておいしい料理を提供していきたいと強く思いました。