

忙しい朝でも作れる！ 簡単でおいしい朝ごはん

所要時間
30分

コンセプト（200文字以内）
忙しい朝にばぱっと作れるように材料を少なめにしている、料理工程も少なめでボリュームもある朝ごはんです。



料理名	チャーシューおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	①チャーシューをさいの目切りにする。 ②フライパンに油をひく。 ③チャーシューをガスコンロで炒める。 ④火が通ればもやしを入れて、しんなりするまで炒める。 ⑤小口切りにしたねぎを入れて、焼肉のたれを入れて絡める。 ⑥成形したおにぎりの上にのせ、のりを巻く。
チャーシュー	50g	
ねぎ	少々	
もやし	10g	
焼肉のたれ 焼きのり	適量 2枚	

料理名	玉ねぎとウインナーのチーズオープン焼き	
材料（2人分）	分量	作り方
玉ねぎ	半分	①玉ねぎを薄切りにし、アルミホイルに並べる。 ②ウインナーを斜めに切る。 ③玉ねぎの上にウインナーをのせる。 ④さらにチーズをのせて、ブラックペッパーをふる。 ⑤魚焼きグリルで5分程焼く。
ウインナー	1本	
チーズ	10g	
ブラックペッパー	少々	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎玉ねぎ（兵庫県産）

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）

普段、有機農産物を気にして買わないので、探すのが大変でした。調理は時間がない朝でも簡単にすぐできるように、作業工程を少なくしました。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	チームおむすび

生産者さんへのメッセージ

いつもみんなのためにおいしい野菜をありがとうございます。