

# ギュッとおいしい大葉チーズ焼きおにぎり

所要時間  
30分

コンセプト（200文字以内）  
工程が少なく作りやすく、包丁もまな板も使わず、ボリュームもあり、少量でも満足することができる朝ご飯です。大阪の特別栽培農産物の大葉を使用しています。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	大葉チーズ焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 大葉 ペビーチーズ みりん めんつゆ 醤油 ごま油	1合 3枚 10g 15g 15g 15g 5g	①大葉3枚を手で裂き、炊き立てのご飯の上のにせる。 ②みりん、しょうゆ、めんつゆを各15gを①に少しずつ入れる。 ③ラップに②を包み、チーズを細かくちぎり焼く直前に入れる。 ④フライパンにごま油5g熱して、形を三角に整えたおにぎりを2個並べガスコンロで焼く。 ⑤両面に焼き目をつけたら完成！

料理名	ネギ卵焼き	
材料（2人分）	分量	作り方
卵 ネギ 塩 砂糖 醤油 ごま油	2個 15g 0.1g 0.1g 3g 5g	①卵2個とネギ15gと砂糖0.1gと塩0.1gと醤油3gをボウルに入れて混ぜ合わせる ②フライパンにごま油5gを入れて熱し、①を1/3量を流し入れ全体に広げる。奥から手前に卵を巻く。 ③再び卵液を流し入れ、全体に広げ、巻いた卵を少し浮かせて下にも流し入れ巻く。この手順をくり返し、巻いて完成。

備考

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎大葉（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）

大阪の特別栽培農産物である大葉を使用したところです。材料費がかからず、まな板包丁も使用せず、お手軽に作れるところがポイントです。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	ともちゃんおにぎり

## 生産者さんへのメッセージ

おいしかったです。ありがとうございます。