

簡単朝ごはん！

所要時間
30分

コンセプト (200文字以内)

料理が苦手な人でも簡単にでき、朝サクッと食べて、しっかり栄養を摂取できる朝ごはんです。そして野菜をたくさん使っています。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	青葉おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 青葉 天かす 塩昆布 めんつゆ	1合 5枚 20g 15g 小3	①米を研いで30分浸水させてその後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②青葉をみじん切りにする。 ③炊けたご飯に②と他の材料を入れて混ぜる。 ④混ぜ終えたらおむすびをつくって完成。

料理名	具だくさん卵とじ	
材料 (2人分)	分量	作り方
卵 ピーマン トマト シイタケ ベーコン 塩 オリーブオイル	2個 2個 3/4個 2個 3枚 少々 大1	①ピーマン、トマト、シイタケ、ベーコンを1cm角に切る。 ②卵をボウルに割り入れ、溶き交ぜておく。 ③フライパンにオリーブオイルをいれ、ベーコン、ピーマン、シイタケ、塩を入れガスコンロで炒める。 ④火が通ったらトマトを入れ少し炒める。 ⑤②の卵を入れとじたら、お皿に盛って完成。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎ピーマン (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)

料理が苦手な人でも簡単に出来てスーパーによく売っている食材や家によくある卵を使って作りやすいものにしました。卵でとじることで、具だくさんで食べやすいこともポイントです。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	ブラックタイガー

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しい野菜をつくってくださりありがとうございます！今回生産者さんが環境に配慮した野菜を使って改めて環境のことを考えました。