

夏にぴったり！塩分チャージご飯

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）
暑い夏に水分と塩分が不足しがちな夏の季節。手軽に美味しく塩分摂取できるように考えました。また、一日の野菜摂取目標量の1/3をとれるようになっています。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	塩昆布おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 米 塩昆布 味付け海苔 	<ul style="list-style-type: none"> 1合 10g 2枚 	<ol style="list-style-type: none"> ①米を研ぎ、分量の水を鍋に入れガスコンロで炊く。 ②ご飯を耐熱容器に移し塩昆布としっかり混ぜあわせる。 ③おにぎりの形に整え海苔をつけて完成。

料理名	豚汁	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 人参 大根 ごぼう 豚バラ薄切り肉 こんにゃく 九条ねぎ 味噌 水 ほんだし 	<ul style="list-style-type: none"> 60g 80g 40g 80g 50g 30g 15g 400g 1袋 	<ol style="list-style-type: none"> ①豚バラ肉を3cmに切る。人参と大根はいちょう切りにする。ごぼうはさががきにする。こんにゃくは短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。 ②鍋に油を入れガスコンロで中火で熱し、豚バラ肉を炒め、野菜を加え、さらに炒める。全体に油がまわればこんにゃくを入れ、素早く炒める。 ③あらかじめ混ぜ合わせた水とほんだしを②に加え煮る。煮立ったらアクを取り、10分程度煮る。 ④味噌を溶かし入れる。 ⑤器に盛り、ねぎを散らして完成。

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎オクラ（大阪産）・人参（大阪産）・大根（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）

SDGs（廃棄ロス）を減らすために野菜の皮を使用しました。具沢山にして食べ応えのあるように大きめに切りました。塩昆布には、塩分が含まれており、夏の塩分補給にぴったりなおにぎりにしました。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	ラミ・レス

生産者さんへのメッセージ

いつもありがとうございます。