

# フライパンでさっとおいしく 小松菜とツナのアレンジおにぎり

所要時間  
20分

コンセプト（200文字以内）  
手軽に簡単に作れる栄養満点の朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	小松菜とツナのおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 小松菜 ツナ 塩 だしの素	1合 1束 1缶 小2 大2	①小松菜を一口サイズにすべて切る ②ツナの汁をきる ③小松菜をフライパンに入れ3分程度ガスコンロで炒めたら、そこにツナと調味料を加え、2分炒める。 ④ご飯と混ぜ合わせ、おにぎりに成形する。

料理名	麻婆ナス	
材料（2人分）	分量	作り方
ナス ピーマン ひき肉 サラダ油 豆板醤 しょうが ニンニク 水 酒 みりん 片栗粉	1個 2個 200g 大2 大2分の1 大1 大1 150ml 大1 大2 小2	①ナスを縦半分に切り、塩水に5分浸けてあく抜きをする。ざるにあげて水気を切る。 ②しょうがとにんにくをみじん切りにする。 ③熱したフライパンにサラダ油をひき、ナスとピーマンを炒める。（ガスコンロ使用）しんなりしたら、バットに取り出す。キッチンペーパーで余分な油をふき取る。 ④しょうがとにんにくを入れて炒める。香りが立ってきたら、ひき肉を入れて炒める。ひき肉に火が通ったら③を加え、水と酒とみりと豆板醤を入れてよく混ぜ合わせる。 ⑤水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら完成。

備考

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜（大阪産） ◎ナス（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）

新鮮な野菜選びを工夫しました。  
フライパンで短時間で調理することができました。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	上's

## 生産者さんへのメッセージ

いつも、おいしい野菜を作ってくださいありがとうございます。