

# 和風おにぎらずと野菜たっぷり豆乳スープ

所要時間  
60分

**コンセプト (200文字以内)**  
 クリームスープ、おにぎらずという一見は洋風っぽく見えるような二品を、材料を工夫し和風に仕上げました。スープに野菜をたくさん入れているので、忙しい朝でも、体が温まり、簡単に栄養をたっぷり取ることができます。また、おにぎりをおにぎらずにすることで、包む時間を短縮でき、食べやすくなっています。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



<b>料理名</b>	和風ツナおにぎらず	
<b>材料 (2人分)</b>	<b>分量</b>	<b>作り方</b>
白ご飯 シーチキン 柴漬け かつおぶし 大葉 マヨネーズ めんつゆ 焼き海苔 (大判)	1合 半缶 20g 1g 2枚 大さじ2 大さじ半 2枚	①ご飯を研ぎ浸水し、ガスコンロでご飯を炊く ②シーチキンにマヨネーズ、めんつゆ、かつおぶしを混ぜ合わせる ③大葉を少し水で洗い水分を切る ④ラップに大判の焼き海苔を広げ、ごはん→シーチキン→柴漬け→大葉→ごはんの順に乗せて包む ⑤ラップフィルムに包み中央部で1/2にカットする。

<b>料理名</b>	野菜たっぷり豆乳スープ	
<b>材料 (2人分)</b>	<b>分量</b>	<b>作り方</b>
合い挽き肉 かぼちゃ にんじん ほうれん草 玉ねぎ 舞茸 白みそ 豆乳 塩こしょう オリーブオイル 鶏がらスープ	150g 120g 50g 50g 70g 50g 大さじ4 200ml 少々 20ml 大さじ1/3	①野菜を食べやすい大きさに切る (にんじんいちょう切り、たまねぎ薄切り、かぼちゃ1cmほど、舞茸はほぐしておく) ②ほうれん草を下茹でする (ゆでたら氷水に入れて水分を切っておく) ③深めの鍋でオリーブオイルを引き、ガスコンロで中火で合い挽き肉を炒める (塩こしょう少々) ④火が通ったら別皿に移しておく ⑤そのままの鍋でかぼちゃ、にんじん、たまねぎ、舞茸の順に投入し炒める ⑥野菜がしんなりしてきたら、ほうれん草・合い挽き肉も加えて豆乳を入れて中火にかける ⑦白みそ、鶏がらスープで味をつけて完成

**備考**

**近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)**

◎にんじん (奈良産) ・◎かぼちゃ (奈良産) ・◎ほうれん草 (奈良産) ・玉ねぎ (兵庫産)  
 ・◎大葉 (和歌山産) ・舞茸 (兵庫産) ・こめ (滋賀産)

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)

クリームスープの牛乳、コンソメなどを使うところを豆乳と白みそに変えて和風スープにしました。有機野菜をたくさん入れましたが、その中でも特にまいたけは食物繊維を多く含む食材になっており、がんの抑制作用などもあるので、健康にも気を使えます。おにぎりはツナだけではなく鰹節を混ぜ込み、大葉、柴漬けを入れる事で色味+風味を出すのを意識しました。

<b>大学名</b>	大阪成蹊短期大学
<b>チーム名</b>	チーズFC

**生産者さんへのメッセージ**

いつもおいしい野菜をありがとうございます。