

所要時間
40分

大葉香るおにぎりバーガーと星とハートのお吸い物

コンセプト (200文字以内)

和食だけど洋風な見た目に仕上げました。大葉を使った香りを出した、簡単に作れて見た目もかわいく、味も見た目も楽しんでもらえる朝ごはんです。調理工程が簡単なので親子で調理を楽しんでもらえるのではないかと思います。食材を少なくして、調理作業を簡単にすることによって、忙しい朝でも簡単に作れる朝ごはんです。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	大葉香るおにぎりバーガー	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 水 鮭 しらす 大葉 鰹節 しょうゆ	150 g 225 g 30 g 20 g 3 g 3 g 5 g	<ul style="list-style-type: none"> ・ガスを使ってご飯を炊く ・鮭を焼いて小さくほぐす ・炊いた米を半分に分け、半分に鰹節としょうゆを混ぜる ・平らに握ったごはんは大葉を挟む ・おかかごはんの上にしらす、普通のごはんの上に鮭をのせる

料理名	ハートと星のお吸い物	
材料 (2人分)	分量	作り方
水 白だし オクラ 大葉 麩	300 g 大さじ1 1/2 25 g 2 g 30 g	<ul style="list-style-type: none"> ・水と白だしを鍋に入れて火にかける ・麩をハート型に切る ・オクラを切る ・大葉を刻む ・白だしに切ったオクラと麩を入れる ・最後に刻んだ大葉を入れる

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (京都産) オクラ (京都産)

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)

近畿の食材を使用するだけでなく、朝から簡単な工程で作ることができて見た目にもこだわること、味だけじゃなく見た目からも楽しめるような朝ごはんレシピにしました。スーパーでも簡単に手に入れることができる食材と調理工程も難しくない、だれでも楽しんでもらえるようにしました。食材も朝からでも食べやすいものを選びました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	りおなつめ

生産者さんへのメッセージ

普段家ではオクラを食べる機会はありませんが、たまに食べるオクラが大好きで今回使わせていただくことにしました。誰でも作れて食べれて、見た目からも楽しんでほしいという私たちの思いにぴったりな食材でした。色合いもきれいで食べやすかったです。