

まな板、包丁いらず！ 時短だけど凝って見える朝ごはん

40分

コンセプト（200文字以内）

まな板、包丁を使わずに作ることができ、忙しい朝でも作りやすい朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	たこ焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 鰹だし（顆粒） カット済ゆでタコ 天かす 片栗粉 油 マヨネーズ、たこ焼きソース、かつお節、青のり	340g 小1/2 50g 大1 小1 小2 大1と大1/3、ミニパック1袋、小2	（準備）お米を研いで、浸水後そのまま炊く。 ①ご飯、ゆでタコ、鰹だし、天かすを混ぜる ②丸く握る ③片栗粉をまぶす ④ガスコンロを用いて、油を敷いたフライパンで表面を焼く ⑤マヨネーズやソースをかけて、かつお節、青のりをたこ焼きと同じ様にトッピングする。

料理名	豆腐と卵のスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
水 鶏がらスープの素 濃口醤油 しょうがチューブ 片栗粉、水 絹ごし豆腐 卵 乾燥パセリ	500g 大1 大1 10g 大1、18g 1丁 2個 適量	①鍋に水、鶏がらスープの素、濃口醤油、しょうがチューブを入れ、沸騰させる。 ②水溶き片栗粉を入れる。 ②絹ごし豆腐をスプーンで一口大にすくい入れて、再沸騰させる。 ③溶き卵を作る。 ③スープが沸騰してから卵を混ぜ流し入れる。 ④色どりに乾燥パセリを乗せる

備考	おにぎりのトッピングが、たこ焼きと同じなので、タコが無くても甘辛ソースで美味しく出来上がります。おにぎりを小さく握ってたこ焼きの大きさに寄せても食べやすいです。 スープの乾燥パセリは色どりなので、カットされた青ネギなども風味があって美味しいです。
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（滋賀県産）

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）

手軽に作れるが普段食べないようなメニューにしたい、トッピングもその人好みにできるように考えた。
大阪の家庭冷蔵庫に大体あるであろう調味料を使用した。子供でも楽しく作れる。

大学名	大手前大学
チーム名	のっぽちゃん

生産者さんへのメッセージ

普段当たり前のように食べることができているお米や野菜を皆さんが作ってくださることで今回レシピを考えることができました。いつもありがとうございます。