

食物繊維で快腸！食物繊維モリモリおにぎり&味噌汁

コンセプト（200文字以内）

体の健康は腸から！をコンセプトに食物繊維をたっぷり含む食材を使用し、消化を促進し腸内環境を整えることに重点を置いており、おにぎり&味噌汁というシンプルな組み合わせながら、栄養バランスが取れた食事を短時間で手軽に作れる点が魅力です。忙しい毎日の朝でも、食物繊維を意識して摂取し、快適な消化をサポートできる健康的なメニューを提案しました！所要時間はわずか30分です。



料理名	食物繊維モリモリオにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 もち麦 筍の水煮 ごぼう 椎茸 にんじん ひじき 「調味料」 だし汁 みりん 酒 薄口醤油 塩	1合 50g 80g 75g 15g 50g 5g 280cc 20g 5g 40g 少々	1. ごぼうは皮をこそげ取り輪切り、筍、椎茸は薄切り、にんじんは千切りにする。 2. 鍋に1.とひじき、米、もち麦、だし汁280ccを入れる。 3. 30分程浸水させた後、「調味料」を入れ、ガスコンロで炊飯し、炊きあがればおにぎりを作る。

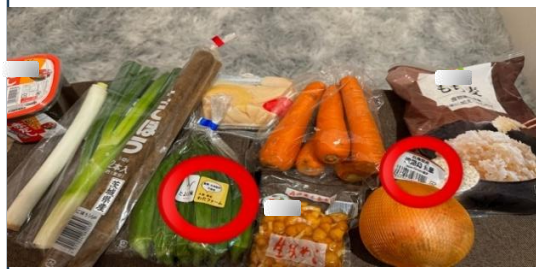
料理名	食物繊維モリモリモisosoup	
材料（2人分）	分量	作り方
オクラ わかめ 白ネギ なめこ ごぼう たまねぎ みょうが だし汁 赤味噌	4本 5g 35g 100g 110g 50g 10g 400cc 大さじ2	(下処理) 1. ごぼうは皮をこそげ取り、斜め薄切り、たまねぎは薄切り、オクラは輪切り、白ネギは斜め薄切りにする。 2. なめこは軽く水洗い、わかめは水で戻す。 (作り方) 1. 鍋にだしを入れ、たまねぎ、ごぼう、なめこを加えて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。 2. オクラ、白ネギ、わかめを加えて、ひと煮立ちさせる。 3. 赤味噌を加える。 4. 器に盛り、みょうがをトッピングして完成。

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

玉ねぎ◎兵庫県淡路島産 オクラ◎大阪府豊能産

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）

- ・食物繊維含む有機食材を探すのを工夫した。
- ・朝は時間が限られているので食材をおにぎりで使った食材を味噌汁でも使うことで時間短縮を図った。
- ・食材の切り方は簡単かつ忙しい朝でも時間を取らない切り方を選ぶよう工夫した。

大学名 大阪青山大学
チーム名 河野、坂下ペア

生産者さんへのメッセージ

いつも安心・安全で美味しい有機野菜を届けていただき、ありがとうございます。自然と共生し、手間ひまをかけて栽培されたお野菜は、私たちの食卓に健康と豊かさをもたらしてくれます。おかげさまで、家族で美味しくいただいております。これからも素晴らしいお野菜作りを応援しています！