

忙しい朝に！ 体をいたわる優しい朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

胃の調子と疲労回復にこだわった薬膳メニューにしました。朝は体が冷えており、水分も抜けているので、スープで冷えた体を温め、1日元気に過ごせるような具材にしました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名 大葉とちりめんじゃこおにぎり

材料（2人分） 分量 作り方

米 1合
大葉 2枚
ちりめんじゃこ 8g
①米を研ぎ、30分浸漬させた後にガスコンロで炊く。
②大葉を2cm間隔で縦に刻む。
③ラップに炊き上がったご飯と②と縮緬雑魚を乗せ、菜箸で混ぜ、ラップに包む。

料理名 生姜と玉葱の薬膳スープ

材料（2人分） 分量 作り方

水 500ml
鶏ささみ 2本
玉葱 37g
生姜 15g
九条ネギ 20g
鶏ガラスープ 5g
ごま油 15g
黒コショウ 少々
塩 2g
①玉ねぎは、皮をむき、薄くスライスし、九条ネギは、ヘタを取り、斜めに切る。生姜は千切りする。
②鶏ささみは、筋を取り、キッチンペーパーで水けを取り、鍋に水を入れて中火でガスコンロにかけ、沸騰したら塩を加え、ささみを入れ、1分ほど火を通す。通ったら、一口大に切る。
③鍋に分量の水を入れ、沸騰したら①、②、鶏がらスープを入れ、野菜に火が通り、ひと煮立ちしたら、ごま油を回し、黒コショウを入れ、器に盛り付ける。

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎玉葱（兵庫産）、◎九条ネギ（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）

朝は時間がないので、できるだけ簡単で時間がかからない作り方を意識し、食材は体を温める効果と疲労回復、胃腸の冷えの解消などの効果がある食材を集めて選びました。

大学名 大阪成蹊短期大学

チーム名 ハンバーグ

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしく、安全に食べれる工夫をありがとうございます。皆さんのおかげでいつも安心して口に運ぶことが出来ます。有機農産物についてもっと知りたいと思いました。