

# 体も心もあつたまる栄養満点！朝ごはん

所要時間  
60分

## コンセプト（200文字以内）

おにぎりはしば漬けを混ぜこみ食感を楽しむことができます。出汁をかけて出汁茶漬けとしても楽しむことができ、朝から温まるおにぎりです。きんぴらは野菜を皮まで使うことで栄養満点で環境にも配慮しています。

## 作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	かつお香る彩り豊かな焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	※加熱調理は全てガスコンロを使用しています。 ①米を洗い、水を加えて炊く。 ②炊き上がったご飯に★とかつおの出汁殻※を加え混ぜ合わせる。 ③②をおにぎりの形にし、熱したフライパンで焼く。両面に焦げ目がつくくらい焼く。 ④お皿に焼きおにぎり、九条ネギ、刻みのりを盛り付けて完成。 ～かつお出汁の取り方と、食べ方のアレンジ～ ①水を鍋で沸騰させる。 ②火を止め、かつお節を入れ1～2分放置し濾す。 ③かつお節のだし殻はおにぎりの作り方②の※で使用する。 ④きんぴらの干しいたけの戻し汁と、かつお出汁を合わせる。 ⑤薄口醤油と塩で味をととのえる。 ⑥おにぎりを半分程度食べてから、出汁茶漬けとして食べる。
★柴漬け	30g	
★じゃこ	20g	
九条ネギ（刻み）	10g	
★薄口醤油	20g	
★みりん	10g	
ごま油	5g	
かつお節	16g	
薄口醤油	5g	
塩	0.5g	
水	300g	

料理名	野菜たっぷりシャキッときんぴら	
材料（2人分）	分量	作り方
ごぼう	100g	※加熱調理は全てガスコンロを使用しています。 ①干しいたけを水、またはお湯に30分ほど浸す。 ②レンコンは皮をむき、いちょう切りにする。切ったレンコンはお酢を入れた水にさらす。 ③ごぼうも皮をむき、ささがきにする。レンコンと同様お酢入りの水にさらす。 ④にんじんは皮が付いたままいちょう切りにし、干しいたけは水で戻してから細切りにする。 ⑤★の調味料を混ぜ合わせておく。 ⑥フライパンにごま油を入れ熱し、①でとった干しいたけのだしを半分ほどと、②～④を加え、火が通ったら⑤の調味料を入れ、水分が飛ぶまで炒める。 ⑦全体に味がなじんだら白ごまを加え混ぜ、完成。
にんじん	50g	
れんこん	50g	
干しいたけ	3個	
★酒	20cc	
★砂糖	10g	
★みりん	15g	
★醤油	15g	
白ごま	3g	
水（またはお湯）	150g	
備考		

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎にんじん（兵庫産）◎レンコン（兵庫産）◎ごぼう（京都産）◎干しいたけ（和歌山産）◎九条ネギ（京都産）○しば漬け（京都産）○ちりめんじゃこ（兵庫産）

## 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）

焼きおにぎりとして出汁茶漬けとしても楽しむことができるように工夫しました。それぞれ違う食感をたのむことができます。きんぴらのごぼうやにんじんは皮ごと使用することで栄養価も高く、環境に配慮しました。干しいたけから出汁を取り、きんぴらとお茶漬け用の出汁に使用しています。

大学名	甲南女子大学
チーム名	甲南女子大学「キンモクセイ」

## 生産者さんへのメッセージ

美味しい野菜を作って下さりありがとうございます。今回有機野菜を使用することで野菜の大切さや健康への意識が上がりました。これからもたくさん野菜を調理したり食べたりしたいと思います。