

身体の芯から、ホッと温まる朝ごはん

所要時間
40分

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



コンセプト（200文字以内）

しょうがやねぎ、鮭、チーズなどのたんぱく質など、体を温める食材を多く使用しています。朝食として食べると血行促進や代謝の活性化などの効果が期待できます。また、野菜だけで約150g使用しているので、一日の野菜の目標摂取量350gの約半分を摂ることができます。さらに、塩麴や味噌といった発酵食品を使用しているため、腸内環境の改善や冷え性の緩和にも役立ちます。これから寒くなる冬の季節にぴったりの朝食です。

料理名	西京焼き風焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 白みそ（西京みそ） みりん 酒 スライスチーズ 大葉 青ねぎ 七味唐辛子 ごま油	1合 15g 大さじ1/2 大さじ1/2 2枚 2枚 少々 お好みで 少々	①. 米を洗い吸水しガスコンロを用いて鍋で炊く。 ②. 小さいボウルに味噌とみりん、酒を混ぜ合わせる。 ③. 炊きあがったご飯をおにぎりの形に成形し②を表面に塗る。 ④. ごま油をしいたフライパンをあたため、中火でさっと両面を焼く。 ⑤. 焼けたおにぎりをチーズと大葉で包んで青ねぎ（小口切り）と七味唐辛子（好みで）を散らす。

料理名	キャベツと鮭の豆乳鍋風	
材料（2人分）	分量	作り方
キャベツ にんじん 鮭（切り身） 青ねぎ 顆粒だし（和風だし） 塩麴 豆乳 しょうが（すりおろし）	240g 40g 70g 20g 2.6g 4g 400ml 少々	1. キャベツを一口大切る。にんじんをいちょう切りにする。 2. 耐熱の器の外側からキャベツを並べ中心を空洞にし、しき詰める。 3. にんじんをのせ、中心部分に鮭を入れる。 4. 上から斜め切りした青ねぎを散らす。 5. 小さなボウルに塩麴と顆粒だし、豆乳を混ぜて4に流しいれる。 5. グリルで約5分焼く。 6. お好みでしょうがと斜め切りにした青ねぎをのせる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ねぎ（京都府産）キャベツ（大阪府産）にんじん（大阪府産）

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）

年中手に入れやすいキャベツと、身体を温める効果のあるしょうがや根菜を食材として選びました。おにぎりは味噌を焦がしてしまわないように気をつけながら焼き色を付けます。豆乳鍋風はグリルを使用することで、簡単に短時間で食材に火を通すことができ水溶性ビタミンを有効に摂取できます。また、朝に不足しがちなたんぱく質は鮭や豆乳で摂取、味付けに塩麴を入れることで手軽に発酵食品をとれるようにしました。

大学名 相愛大学

チーム名 豆乳ニンジャ