

しらすと梅の混ぜおにぎりと具たくさん豚汁

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

忙しい朝でもバランスよくいろいろな食材を摂取し、満足感が得られるような献立にした。家にある材料で簡単に作ることができる。朝に味噌汁を飲むことで、腸内環境の改善や免疫力の向上、ストレス軽減などの健康効果が期待できる。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	しらすと梅の混ぜおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	150 g	①米を研ぎ10分浸水させ、鍋に入れガスコンロで炊く。 ②梅干しを細かく切る。 ③韓国のりをちぎる。 ④ボウルに炊きあがった①、②、③、調味料、しらすを混ぜ合わせおむすびを作る。
水	225 g	
しらす(ふっくらしたタイプ)	50 g	
韓国のり	10枚	
ごま	15 g	
梅干し	2個	
塩	適量	
白だし	45 g	
ごま油	適量	

料理名	具たくさん豚汁	
材料（2人分）	分量	作り方
豚バラ	40 g	①大根、にんじんをいちょう切りにする。 ②ごぼうを斜めに切る。 ③豚バラとこんにゃくを食べやすい大きさに切る。 ④えのきは細かくほぐす。 ⑤鍋にごま油をひいて豚バラを入れ焼く。 ⑥にんじん、大根、こんにゃく、ごぼう、えのきを入れ炒める。 ⑦水、和風顆粒だしを入れ煮る。 ⑧味噌をとき入れる。 ⑨お皿に盛りねぎをのせる。
にんじん	40 g	
ごぼう	40 g	
あく抜きなしこんにゃく	70 g	
えのき	30 g	
大根	40 g	
刻みねぎ	少量	
味噌	25 g	
水	400 g	
和風顆粒だし	3g	
ごま油	適量	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（京都府産）、ごぼう（京都府産）、にんじん（大阪府産）、九条ねぎ（京都府産）

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）

食材を選ぶときになるべく近畿地方の食材を選び、色合いが偏らないように気をつけた。韓国のりを少し大きめにちぎり、存在感を出した。梅干しを細かく切り全体になじむようにした。豚汁の具材を少し大きめに切り食べごたえあるようにした。ごぼうをさがきではなく斜めに切ることで、時間短縮した。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	梅