

栄養満点！カラフル朝ごはん！

所要時間
60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）

色とりどりの食材を使用し、ポップな見た目にすることで視覚でも楽しめる朝ごはんにしました。おにぎりは、鮭の切り身をまるまる1切れ使うことで食べ応えのあるものにしました。トマトグラタンは、不足しがちな野菜や乳製品が摂れるようにレシピを考えました。

料理名	玉子巻き鮭おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
鮭（切り身）	小さめ一切れ	1、ガスコンロで炊飯する。
枝豆（冷凍 さや付き）	100g	2、鮭をグリルで約6分焼く。
ごま	大さじ2	3、卵と白だしを混ぜ、ガスコンロで半量を玉子焼き機で薄く焼き、残ったものも同様に焼き、半分に切る
卵	2個	4、ガスコンロで枝豆をゆでる
白だし	小さじ2	5、卵以外を混ぜて俵型に握り、卵を巻く
塩昆布	10g	
ごま油	小さじ1	
ごはん	345g	
塩	少々	
油	小さじ1	

料理名	丸ごと食べれる！トマトグラタン	
材料（2人分）	分量	作り方
トマト（大）	2個	1、トマトのヘタと底を切って、中身をくり抜く。
玉ねぎ	1/4個	2、ガスコンロで薄切りにした玉ねぎをバターでしんなりするまで炒め、ベーコンを加えてさっと炒める。
ベーコン（大）	1枚	3、そこに薄力粉を加えて少し炒める。その後牛乳を少しずつ入れてとろみがつくまで弱火で炒め、塩、こしょうで味付けする。
ピザ用チーズ	20g	4、3をくり抜いたトマトに詰める。チーズとパン粉を乗せてグリルで焼き色がつくまで焼く（ヘタも一緒に）
薄力粉	大さじ2	5、パセリをかけて完成
牛乳	200cc	
バター	20g	
パン粉	適量	
塩	少々	
こしょう	少々	
乾燥パセリ	適量	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（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）

6つの基礎食品群がすべて入るように食材を選びました。おにぎりは、彩りを良くするために通常海苔を巻くところ、卵を使用しました。グラタンはパン粉をのせることでサクサクした食感に仕上げました。手に入りやすい食材のみを使用することで誰でも簡単に真似することができます。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	めろんぼん