

朝からインド旅

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)

家にある身近な食材を使い、朝から気軽に異国の雰囲気を楽しめるインド風メニューにした。スパイスの香りが食欲をそそり、忙しい朝でも旅気分を味わえる。カレーピラフおにぎりは手軽に片手で食べられ、コンソメスープは体を温めて一日の始まりにぴったりである。時短で作れて、栄養バランスの摂れた満足感のある朝食に仕上げた。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	カレーピラフおにぎり
-----	------------

材料 (2人分)	分量	作り方
----------	----	-----

<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・水 ・ツナ缶 ・ミックスベジタブル (冷凍) ・カレー粉 ・こしょう ・醤油 ・バター (固形) 	<ul style="list-style-type: none"> 150g 225g 70g 80g 2g 少々 5g 10g 	<ol style="list-style-type: none"> ①ご飯をガス火で炊く ②バターを量る ③ツナ缶のオイルを切る ④ご飯とツナ、ミックスベジタブルを炒める ⑤調味料を入れ、炒められたら火を止める ⑥三角に握る
---	---	---

<ol style="list-style-type: none"> ①ご飯をガス火で炊く ②バターを量る ③ツナ缶のオイルを切る ④ご飯とツナ、ミックスベジタブルを炒める ⑤調味料を入れ、炒められたら火を止める ⑥三角に握る

料理名	コンソメスープ
-----	---------

材料 (2人分)	分量	作り方
----------	----	-----

<ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ ・ソーセージ ・ミックスベジタブル ・コンソメ (固形) ・塩 ・こしょう ・水 	<ul style="list-style-type: none"> 50g 50g 40g 10g 0.5g 1g 400ml 	<ol style="list-style-type: none"> ①玉ねぎを細切りにする。 ②ソーセージを3mmの輪切りにする。 ③沸騰したお湯に玉ねぎ、ソーセージ、ミックスベジタブルを入れる。 ④具材に火が通ったらコンソメ、塩、こしょうを入れる。
---	---	--

<ol style="list-style-type: none"> ①玉ねぎを細切りにする。 ②ソーセージを3mmの輪切りにする。 ③沸騰したお湯に玉ねぎ、ソーセージ、ミックスベジタブルを入れる。 ④具材に火が通ったらコンソメ、塩、こしょうを入れる。
--

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)

簡単に作れるように、家によくある食材を使用した。また、時短調理ができるように切る作業を極力減らし、廃棄量があまり出ないようにした。そして、カレーピラフのおにぎりに使用したミックスベジタブルをコンソメスープでも使用し、有効活用した。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	チームぼかぼか