

朝からがっつり飯！！！！！！！！

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

朝からでもがっつりと食べて食べ盛りの方でもおなかを満たすことができる献立にした。肉巻きおにぎりはレモンの風味を効かせることでさっぱりさを感じられ、スープはキムチとチーズでまろやかさを感じられるようにした。誰が食べても満足を得ることができるようにボリュームを出した。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名 レモン香るさっぱり肉巻きおむすび

材料（2人分） 分量 作り方

米	1 合	①米を炊く
豚バラ肉	200g	②フライパンを使い、九条ネギをごま油で炒める(ガスコンロを使う)
九条ネギ	15g	③炊けたご飯に②を混ぜ、レモンと塩コショウも加える
レモン	20g	④おむすびの形を作り、上から肉を巻く
ごま油	10g	⑤フライパンを使い、ごま油で④を焼き目が付くまで焼き、裏面にひっくり返し蓋をする(ガスコンロを使う)
塩こしょう	少々	⑥全体に火が通ったら、仕上げにお皿に移しネギをのせて横にレモンを置く

料理名 エノキムチーズスープ

材料（2人分） 分量 作り方

キムチ	70g	①エノキを一口サイズに切る
九条ネギ	5g	②鍋にキムチ、エノキを入れる(ガスコンロを使う)
エノキ	100g	③さらに鶏がらスープの素、ごま油、コチュジャン、水を鍋に入れる(ガスコンロを使う)
ピザ用チーズ	50g	④煮立ったらお皿に移してチーズとネギをふりかける
鶏がらスープの素	2.5g	
ごま油	5g	
コチュジャン	2.5g	
水	400g	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（京都府産）、九条ネギ（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）

京都で有名な九条ネギを使ったり、横にレモンを添えたりして見栄えを良くした。また、おにぎりは肉を炒めたので一品料理はスープにし、調理方法が被らないように心がけた。よくある肉巻きおにぎりは醤油ベースのタレで作られていることが多いが、塩とレモンをメインにしてさっぱり感を感じられるようにした。

大学名 京都文教短期大学

チーム名 食べ盛りの女の子