

ポン酢香る焼きおにぎりとさっぱりトマトスープ

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

油や塩を控え、ポン酢で味を整えることで減塩とさっぱり感を両立させた献立です。鮭、えのき、卵、トマトを使い、たんぱく質とビタミンをバランスよく摂れるよう工夫しました。家庭でも簡単に作れる健康的な一汁一飯です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	鮭とえのきの焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ごはん	300g	ガスコンロで米を炊く。 鮭を焼いてほぐす。えのきを5mmに切る。 フライパンにごま油を熱し、えのきを炒める。 しんなりしたらポン酢を加えて軽く煮詰める。 ボウルにごはん、鮭、えのき、鰹節、白ごまを入れて混ぜる。 （味が薄ければポン酢を追加する。） おにぎりを2個握る。 フライパンにごま油をひいて中火で両面焼く。 焼き色がついたらポン酢を塗る。 弱火でじっくり焼く。 青ネギを盛り付けて完成。
鮭	60g	
えのき	50g	
鰹節	1.5g	
白ごま	14g	
ポン酢	3g	
青ネギ	3g	
ごま油	10ml	

料理名	ポン酢香るトマトと卵のスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
水	400g	ミニトマトのヘタを取り、半分に切る。 鍋にごま油を熱し、しょうがを軽く炒める。 水と中華スープの素を入れて沸騰させる。 ミニトマトを加え、中火で2～3分煮る。 火を弱め、溶き卵をゆっくり回し入れる。 火を止めてから、ポン酢を加える。 塩・胡椒で味をととのえ、白ごまをのせて完成。
ミニトマト	7個	
卵	50g	
中華スープの素	4g	
ごま油	3g	
ポン酢	7g	
しょうが	2g	
塩	ひとつまみ	
胡椒	少々	
白ごま	3g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（京都府産） 鮭（京都府産） ミニトマト（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）

鮭やミニトマトなど近畿地方で採れる食材を選び、地域の味を生かした献立にしました。ポン酢を使うことで塩分を控えながら、さっぱりとした味わいに仕上げています。焼きおにぎりは、弱火でじっくり焼いて香ばしさを出し、スープは卵をふんわり仕上げることで見た目と食感の両方に工夫をしました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	北岡本線