

忙しい人にとっておき朝食

所要時間
50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）

おにぎりは、ツナと小松菜で色どりよく仕上げました。中華スープは忙しい朝でも簡単に作れるようにしました。

料理名	ツナと小松菜のおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 ツナ(オイル漬け) 小松菜 ごま油 めんつゆ ごま油(炒め用)	100g 一缶 15g おおさじ1 おおさじ1 2g	①ご飯をガスコンロで炊く。 ②ツナのオイルを切っておく。 ③小松菜をみじん切りにし、ごま油で炒める。 ④めんつゆとごま油と炊き上がったご飯とツナと小松菜をさっくり混ぜる。

料理名	豆腐と卵の中華スープ	
材料（2人分）	分量	作り方
水 豆腐 卵 鶏ガラスープの素 塩	400cc 半丁 2個 7g 1.5g	①豆腐は食べやすい大きさに切る。 ②ガスコンロで湯を沸かし、沸騰したら豆腐を入れ、溶き卵を入れる。 ③調味料をいれたら完成。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎お米（京都府産）、小松菜(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）

小松菜の緑と卵の黄色で色よくなるようにした。さらに小松菜は栄養がたくさん取れるため選んだ。スープは優しい味になるようにした。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	やさし味