

辛ッ！熱ッ！目覚める一撃朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

温×辛×酸で目覚める、こころも満たす朝ごはん！じわっと辛いキムチチゲが体を温めて、眠気を吹き飛ばす！そこに、梅干しとコチュジャンのおにぎりを一口。ピリッとした辛さと梅干しの酸味が絶妙に絡み合っ、食欲が止まらない。朝からガツンと元気になれる、癖になる組み合わせ！

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	紀州×韓国焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・水 ・梅干し ・コチュジャン ・とろけるチーズ ・みそ ・みりん ・酒 ・にんにくチューブ ・ごま油	一合 180ml 一個 大さじ1 適量 小さじ1 大さじ1 大さじ1 少々 大さじ1	1. ご飯をガスコンロで炊く。 2. 調味料を全て混ぜ、中にチーズを入れ、丸めておにぎりの形にする。 3. フライパンにごま油をひく 4. こげ目がついたらお皿に乗せ、梅干しをトッピングする。

料理名	豆腐チゲ	
材料（2人分）	分量	作り方
・豚バラ肉 ・絹ごし豆腐 ・キムチ ・玉ねぎ ・えのき ・もやし ・ニラ ・長ねぎ ・油揚げ ・水 ・料理酒 ・濃口しょうゆ ・鶏がらスープの素 ・みりん ・コチュジャン ・ごま油	200g 150g 150g 2分の1個 50g 100g 30g 20g 50g 400ml 大さじ1 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ2 大さじ2	準備：玉ねぎは5mm幅に切っておく。えのきは手でほぐしておく。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。絹ごし豆腐は一口大の大きさに切る。豚バラ肉は一口大の沖差に切る。油揚げ1cm幅に切る。 1. 鍋にごま油をひいて中火で熱し、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。 2. 玉ねぎがしんなりしたらえのき、もやしを加えて中火で炒める。 3. スープの材料を入れて、中火で熱し、煮立ったらキムチ、絹ごし豆腐を入れて中火で煮る。 4. ひと煮立ちしたらニラ、長ねぎを入れて中火で煮る。 5. 全体に火が通り、味がなじんだら完成。

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）

キムチチゲでは、野菜をたっぷり使うことで栄養バランスを整えて、エノキを入れることで腸内環境を整えられるよう工夫した。朝食に辛い物を食べることで体が温まり目も覚めやすくなる。おにぎりは辛いコチュジャンとさっぱりした梅を組み合わせ味のバランスを工夫した。意外な組み合わせだが、とても良く合う仕上がりになった。

大学名 京都文教短期大学

チーム名 コリア