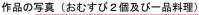
トマ鯖スープと香ばしとうもろ結び

コンセプト(200文字以内)

朝に誰もが簡単に作られるおいしい朝ごはんを目指し、栄養のバ ランスと旨味にこだわりました。香ばしい香りが自然と食欲が湧 いてくるように焼きおにぎりにしました。さば缶を使用すること により手軽にたんぱく質とカルシウムを摂ることが出来ます。さ ばの苦手な人でも食べられるように白みそやオリーブオイルを使 い臭みを無くしコク深く仕上げました。魚焼きグリルを活用する ことで調理の時間短縮と後片付けの手間を軽減しました。





料理名	生とうもろこしと塩昆布の 焼きおにぎり		
材料(2人分)	分量	作り方	
米(1合) 水 とうもろこし(生) 塩昆布 白ごま 吉しそ	220g 1/2本(約75g) 6g 3g 4g	は、長さを半分に切とうもろこしと、と ②炊き上がったら芯 ③三角おにぎりにす	ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。とうもろこしり、まな板の上に立てるようにして包丁で実を削ぐように切り、うもろこしの芯を加えて一緒に炊く。を取り除いて、刻んだ塩昆布、白ごまを入れて混ぜる。る。(少し平たくする)ルミホイルを敷き、③を表と裏にごま油を塗り、弱火~中火で両十面3~4分ずつ)

無がしトマトと鯖缶の白みそスープ
料(2人分) 分量 作り方
1パック(約100g)

備考

近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎米(滋賀県産)、◎玉ねぎ(大阪府産)、◎ミニトマト(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)

食材は普段よく使用する「お米、玉ねぎ、トマト」の有機野菜と非常食に常 |備される「さば缶」を選びました。手軽に調理をする為に、とうもろこしは |芯ごと炊き香りと粒の甘みを引き出し、塩味は家庭で余りがちな塩昆布を使 い旨味を加えました。魚焼きグリルは焼きおにぎりに使用し、その他にもトマトの皮むきに使用することで旨味もアップしました。魚焼きグリルの使用により調理工程を簡単にし後片付けも軽減することが出来ました。

大学名	大阪夕陽丘学園短期大学
チーム名	大中さんコンビ