

おはよう焼きおにぎり

所要時間
60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）

1日を元気に頑張るためのエネルギー源となるように、朝のスタートから幸せな気持ちで過ごしたいという想いを込めて作りました。また朝ご飯という軽やかさを忘れず、しっかり満足感を得られるように、重すぎず軽すぎず、こってりとさっぱりとのバランスを考えて仕上げました。一口目から心が温まる、美味しいから始まるそんな朝を迎えられます。

料理名	明太子おにぎり & 肉みそおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
【明太おにぎり】 ごはん 明太子 マヨネーズ 醤油 とろけるチーズ 大葉 きざみのり 【肉みそおにぎり】 ひき肉 砂糖 味噌 みりん ごま油（他いりごま、いりごま、しょうが、ねぎ、大葉）	1 合 60 g 24 g 6 g 10 g 1枚（約1グラム） 0.3 g 50 g 4 g 10 g 6 g 3 g（他3g、6g、20g、1枚（約1グラム））	①ごはんをガスコンロで炊く。 ②肉みそ作る（ねぎをみじん切りする。フライパンにごま油をいれ、ひき肉・しょうがを加えて加熱する。肉の火が通ってきたら調味料を加える。） ③めんたいマヨを作る（ボウルに明太子を移しマヨネーズと醤油で和える。） ④大葉をみじん切りにする。 ⑤②の半分を炊けたご飯と混ぜ合わせ三角形を作る。 ⑥ご飯が炊けたらボウルに③と④とチーズを混ぜて三角形を作る。 ⑦⑤と⑥をグリルで焼く。（様子をみながら） ⑧⑤は大葉を巻き、⑥はきざみのりをのせる。

料理名	かきたま汁	
材料（2人分）	分量	作り方
水 中華だし 塩 ごま油 こしょう 卵 わかめ いりごま	400 g 7 g 1 g 3 g 少々 2個 1～2 g 5 g	①乾燥わかめを水に5～10分つけて戻し、水気を軽く絞る。 ②鍋に中華だしを入れて温める。 ③戻したわかめを入れて、軽く煮る。 ④溶き卵を外から内にかけて回し入れて、10秒くらい触らずに待つ。 ⑤軽く混ぜて、ごま油を加えて味を整える。 ⑥いりごまを散らす。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎お米（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）

肉みそや明太子を使ってエネルギー源として、朝から元気に活動することを目指しました。朝は、胃が活発ではないから消化のいい卵を使ったかきたま汁を作りました。お米を炊いている時間に具材、かきたま汁を作り、グリルで焼いている間に洗い物を終わらし朝の時間を無駄にしないよう工夫しました。さらに卵をふわふわにするために穴あきお玉で外から内側にかけて回し入れることを意識しました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	さきるきおむすび