

抹茶香る♪和洋モーニングセット

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

おにぎりドッグと抹茶豆腐グラタンは、和と洋を組み合わせ、両方を楽しめるようにしました。おにぎりドッグは、俵型にしたおにぎりに切れ込みを入れて、ウインナーとレタスを挟んで和風ホットドッグに。抹茶豆腐グラタンは、豆腐と、宇治で有名な抹茶を使いヘルシーで抹茶の香りも楽しめる味わいにしました。かわいい見た目でも朝から気分も上がり、栄養もしっかり摂れるメニューに仕上げました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	おにぎりドッグ	
材料（2人分）	分量	作り方
お米 水 味付け海苔 ウインナー レタス ケチャップ	150g 200g 2枚 2本 2枚 お好み	1. ごはんをガス火で炊く。 2. フライパンでウインナーを焼く。 3. ご飯を俵型に成形する。 4. のりを巻く。 5. おにぎりの真ん中に切れ込みを入れて、レタスとウインナーを挟む。 6. ケチャップをかけて完成。

料理名	抹茶豆腐グラタン	
材料（2人分）	分量	作り方
絹ごし豆腐 A 味噌 A マヨネーズ A みりん A 抹茶 A 塩コショウ たまねぎ 冷凍カットほうれん草 スライスチーズ ブラックペッパー	300g 30g 30g 大さじ2 小さじ1 少々 2分の1 40g 2枚 少々	1. 豆腐をキッチンペーパーで包み、おもりを載せて水切りをする。 2. 水切りした豆腐を滑らかになるまでつぶす。 3. 手順2に、薄切りにしたたまねぎ、ほうれん草。Aを加えて混ぜる。 4. 耐熱容器にいれて、チーズをのせてグリルで10分焼く。 5. ブラックペッパーをかけて完成
備考		

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（京都府産）、抹茶（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）

京都宇治市の名産品である抹茶を選び、グラタンに使用しました。また、調理上で工夫した点は、おにぎりに切れ込みを入れる際に切れ込みが短いと具材が挟みにくかったため、長めに深く切れ込みを入れたことです。そして抹茶豆腐グラタンに使用したほうれん草は、冷凍でカットされたものを使用し、朝からほうれん草を茹でるという作業も省き、お手軽に使える食材にしました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	万年ダイエッター