

食べ応えたっぷり満腹朝ごはん！

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）

このレシピは、身近な食材で手軽に栄養バランスの取れた食事を楽しむことを目的としています。おにぎりとスープで、たんぱく質、脂質、炭水化物に加えキャベツをたっぷり入れることで栄養の摂れる朝ご飯メニューにしました。どちらも家庭で簡単に作れ、健康的で満足感のある献立です。

料理名	キャベツ&そばろのおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
こめ	150ml	1. 米を研ぎ、30分ほど浸水させる。ガスコンロで炊く。 2. キャベツはざく切りにして、柔らかくなるまで茹で水けをきる。 3. チーズを5ミリ角に切る。 4. フライパンにごま油を引き、温まったら豚ひき肉を入れる。調味料を加え火が通るまで炒める。 5. ご飯に2, 3, 4, の具材といりごまを混ぜる。
水	225ml	
キャベツ	100g	
ベビーチーズ	2個	
豚ひき肉	70g	
ごま油	小さじ1	
塩コショウ	少々	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
いりごま	3g	

料理名	栄養たっぷり豆乳坦々スープ	
材料（2人分）	分量	作り方
キャベツ	150g	1. 九条ネギをうすく斜め切りにして、水にさらしておく。 2. キャベツを1口大にざく切りにする。 3. 鍋に豚ひき肉を入れ、塩コショウを加え火が通るまで炒める。 4. 2を加え、水、鶏がらスープの素、豆板醤、味噌を入れ、混ぜ合わせたら、蓋をして5分煮込む。 5. 豆乳、ごま油を加えひと煮立ちさせる。 6. 器に移し、1のねぎをのせたら完成。
豚ひき肉	80g	
塩コショウ	少々	
水	180ml	
鶏がらスープの素	小さじ1	
豆板醤	小さじ1	
味噌	小さじ1	
豆乳	180ml	
ごま油	小さじ2	
九条ネギ	10g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

九条ネギ（京都府産） ◎こめ（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）

おにぎりとスープで同じ食材を使って、できるだけ食材を少なくし、切る手間を省いた。
おにぎりに乳製品のチーズを入れることで、豆乳スープと相性のいいおにぎりになるようにした。同じ具材を使っているの、スープとおにぎりを混ぜて食べても美味しくいただけるようにした。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	チーム四川