

秋いっぱいわくわく朝ごはん

所要時間
45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）

旬の食べ物を用いたおにぎり与时短で作ることができるわかめスープです。朝から栄養満点の朝ごはんです。

料理名	鮭とねぎの炊き込みご飯	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・鮭 ・ねぎ ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・だしの素 ・塩 ・水	1合 1切れ 1/2本 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1/2 少々 180ml	①鮭の下準備 → 軽く塩をふって10分ほどおき、キッチンペーパーで水分をふき取る。 → グリルで両面を軽く焼いて香ばしくする。 ②ねぎを切る → 小口切りか、1cmくらいの輪切りにする。 ③鍋に入れて炊く → 米の水をきり、調味料（酒・しょうゆ・みりん・だしの素）を入れてから、水を180ml入れる。 → その上に焼いた鮭とねぎをのせる。 → ガスコンロで炊く ④全体を混ぜて冷ます。 ⑤好きな形に握る。

料理名	わかめスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
・乾燥わかめ ・ねぎ ・白ごま ・水 ・鶏がらスープの素 ・しょうゆ ・ごま油	大さじ1/2 1/4本 小さじ1 200ml 小さじ1 少々 少々	①わかめを戻す → 乾燥わかめを水に2~3分つけて戻し、水気を軽くしぼる。 ②鍋に水と調味料を入れる → 鍋に水・鶏がらスープの素・しょうゆを入れて火にかける。 ③具を入れて煮る → 沸いたら、わかめとねぎを入れて1~2分ほど煮る。 ④仕上げ → 火を止めて白ごまを加え、仕上げにごま油をたらす。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ねぎ(和歌山産)

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）

地元和歌山のめっけもんねぎを主におにぎりとしスープ作りました。時短を意識して簡単にできるようにしました。

大学名 和歌山信愛大学
チーム名 チーム信愛大学