

秋のエネルギーチャージ

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

彩りのあるおにぎりとおかず一品で、旬の味覚で季節も感じることもできる朝ごはんにしました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	梅ごまおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
精白米 梅 白ごま 塩 海苔	1合 4粒 (70g) 適量 2g 4枚	①お米を研ぎ、30分浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②梅干しを細かくカット (4粒 (70g)) ③ご飯が炊き上がったら混ぜる。 ④適量を取り、白ごま・梅干し (カット済み)・塩を加えて混ぜる。 ⑤おむすびを作り、海苔を巻く。

料理名	彩りお味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
だし だしパック 水 合わせ味噌 玉ねぎ なす プチトマト	400ml 1袋 (9g) 500ml 大1と1/2 60g 1本 (80g) 6個	①だしパックと水を鍋に入れ火にかけ、だしをとる。 ②鍋に400mlのだしを入れて、ガスコンロを使用して、中火にかける。 ③野菜を切る。 ・プチトマトは半分に切る (6個) ・玉ねぎはスライスして冷水に入れる。 ・茄子は半月に切り薄くスライスした後、塩水に入れておく。 ④沸騰したら弱火にして、③を加える。（玉ねぎ→茄子→プチトマトの順に入れる。） ⑤玉ねぎが透明になったら火を止め、合わせ味噌をこして入れる。 ⑥再度弱火～中火にする。 ⑦沸騰直前に火を止め、器に盛り付ける。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎なす（大阪府産）、◎プチトマト（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）

プチトマトには、カリウムやビタミンCが多く含まれ、体のむくみをやわらげたり、午前中の代謝を高めたりする効果が期待できる。そのため、朝に取り入れることで体をすっきりと整えることができる。また、ナスにはポリフェノールの一種であるナスニンが含まれており、血流を良くして朝の目覚めを助ける働きがあるとされる。これらの食材を使うことで、1日の始まりにぴったりの料理になる。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	桜の実