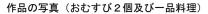
秋のエネルギーチャージ

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 のできる朝ごはんにしました。





料理名	梅ごまおにぎり		
材料(2人分)	分量	作り方	ì
精白米	1合	①お米を研ぎ、30分	

·丘 4粒(70g)

適量

2g ______ 4枚

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	②鍋に400mlのだしる ③野菜を切る。 ・プチトマトは半分・玉ねぎはスライス・茄子は半月に切り ④沸騰したら弱火にる。) ⑤玉ねぎが透明にな ⑥再度弱火~中火に	して冷水に入れる。 薄くスライスした後、塩水に入れておく。 して、③を加える。(玉ねぎ→茄子→プチトマトの順に入れ ったら火を止め、合わせ味噌をこして入れる。

備考

梅

白ごま

海苔

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な 料理になる。

l	大学名	大阪成蹊短期大学
	チーム名	桜の実