

朝から体力がつけられる！体が温まる朝ごはん！

所要時間
30分

コンセプト（200文字以内）

おにぎりは食べやすいよう具材を小さくして、海苔を巻いています。栄養バランスも整っており手早く食べることができます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	肉巻きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・サラダ油 ・牛切り落とし肉 ・しょうがチューブ ・にんにくチューブ ・酒 ・みりん ・砂糖 ・醤油 ・いりごま ・焼きのり	1合 15g 150g 2g 2g 15g 18g 10g 27g 3g 1枚	①米を研ぎ、30分浸漬させて鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②フライパンにサラダ油をひき、牛肉を入れて、ニンニクと生姜と一緒に中火で炒め、肉の色が変わるまで加熱する。（ガスコンロ使用） ③酒、みりん、醤油、砂糖、いりごまを加えて、汁気がなくなるまで中火で炒める。 ④ラップにご飯の半量をのせ、おにぎりの形に握る。 ⑤おにぎりの中央を少しくぼませてそこに肉をのせる。海苔を縦長にカットしたものを下から巻き付ける。もう一度ラップに包み馴染ませる。

料理名	茄子の味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
・だし └ だしパック - 水 ・味噌 ・茄子 ・玉ねぎ ・ねぎ	300ml 1袋 400ml 25g 80g 50g 1g	①茄子は5ミリ程度の輪切り、玉ねぎは薄切りにする。ねぎは小口切りにする。 ②鍋にだしパックと水を入れ、火にかけ、沸騰後に中火で3分間煮出す。（ガスコンロを使用） ③鍋に分量のだしと茄子を入れる。茄子が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。 ④器に盛り付け、刻みねぎを散らす。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎玉ねぎ（兵庫県産）、◎茄子（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）

調理器具やお皿をあまり使わないようなレシピにすることで忙しい朝でも片付けまでできるようにしています。茄子は皮にハリツヤがあるものを選びました。先に味噌汁を作っておくことでおにぎりができるときに再加熱をして料理が二つとも温かいうちに食べられます。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	トマトあんちっち