

ピーマン・梅・かつお節の健康おにぎり&さつまいものバター炒め

コンセプト（200文字以内）

爽やかな酸味の梅と香ばしいかつお節と彩り豊かなピーマンを組み合わせ、朝目覚めた身体に元気を与えます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	梅とかつお節とピーマンのおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 梅干し ピーマン 塩 かつお節 ごま油	1合 2個 1/2個 少々 少々 少々	①ご飯をガスコンロで炊く。 ②梅干しの種を除いてほぐしておく。 ③ピーマンを細切りにする。 ④フライパンにごま油をなじませ③を炒めて塩をふる。 ⑤①に②と③、かつお節を混ぜ合わせておむすびを作る。

料理名	さつまいものレモンバター炒め	
材料（2人分）	分量	作り方
さつまいも バター レモン汁 醤油 塩 砂糖 黒いりごま	1/2本 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 少々 小さじ1 少々	①さつまいもを食べやすい大きさの細切りにしてしばらく水にさらし、その後、少量の水とともに蓋つき鍋を火にかけてあらかじめ火を通した後、水気をふき取る。 ②ガスコンロを使いフライパンにバターを溶かし①のさつまいもを入れて炒める。 ③全体にバターがからまったら、レモン汁・しょうゆ・塩・砂糖を加え入れる。 ④器に盛りつけ、黒いりごまを散らす。

備考	さつまいもの優しい甘味にレモン酸味とバターのコクを加えることで、冷めても美味しく、おにぎりとの相性も良い一品です。
----	---

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎さつまいも（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）

さつまいもはホクホク感を生かすために、少量の水とともに蓋つき鍋で火をあらかじめ通してザルにあげます。丁寧に水気をふき取って、フライパンで炒めて甘さを引き出しました。レモンは果汁を使い、爽やかさをプラス。バターの香り、朝でも食べやすい軽やかな味わいになるよう工夫しました。

大学名	大阪総合保育大学短期大学部
チーム名	調理チーム