

腸からきれいに！発酵朝ごはん！

所用時間
50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）

おにぎりにはチーズ、スープにはキムチと味噌を使用し、朝から発酵食品がたくさん摂れる朝ごはんです。おにぎりが重たくない味付けで、スープはキムチや味噌の味がしっかりしているため、食べ応えがあるのも関わらず、重たすぎず朝ごはんにぴったりです。

料理名	洋風おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	①ブロッコリー、ねぎを洗い、ねぎは輪切りにする。 ②浸水させた米に材料をすべて入れガスコンロで炊く。 ③炊けたらおにぎりにする。
ブロッコリー	80g	
ねぎ	30g	
ベーコン	30g	
チーズ	50g	
甘酒	70g	
コンソメ	小さじ1	
塩コショウ	少々	

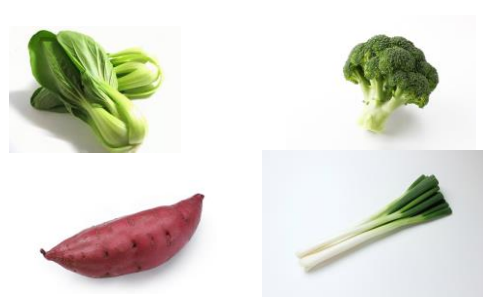
料理名	キムチ味噌スープ	
材料（2人分）	分量	作り方
豚ひき肉	80g	①さつまいもはいちょう切りにし水にさらす。青梗菜は三等分にする。 ②ガスコンロで鍋を熱し、ごま油を引き豚ひき肉を炒める。 ③豚ひき肉の色が変わったら、さつまいも、水400ml、キムチを入れる。 ④ぐつぐつしてきたら、さいの目切りにした豆腐と青梗菜を入れ、味噌、おろしにんにくも入れる。 ⑤さつまいもが柔らかくなっていることを確認し、完成。
白菜キムチ	80g	
木綿豆腐	150g	
青梗菜	1束	
さつまいも	100g	
味噌	15g	
おろしにんにく	2g	
ごま油	5g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎青梗菜（大阪府産）、◎ブロッコリー（大阪府産）、◎さつまいも（兵庫県産）、◎ネギ（大阪府産）

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）

おにぎりとスープ両品に発酵食品を使用し、朝から腸内環境を整えられるように食材を選びました。また、ご飯を炊くときにブロッコリーを丸ごと入れ、スープに使用したさつまいもも皮ごと使用し、廃棄をできるだけ少なくしました。

大学名	相愛大学
チーム名	相愛大学 チームCACA