

こんがりキッシュと梅焼きおにぎり

所要時間
55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）

キッシュは野菜3種類と、低脂質・高たんぱくの鶏肉ミンチを使うことで、朝から栄養満点の一品にしました。グリルでこんがりと焼けて見た目が良く食欲がそそられ、朝に食べても重くなくあっさり食べることができます。また、梅干しの入った焼きおにぎりは疲労回復が期待でき、キッシュとの相性も抜群です。

料理名	栄養満点キッシュ	
材料（2人分）	分量	作り方
卵	3個	①野菜は良く洗い、ナスはイチョウ切り、ブロッコリーは房を一口大の大きさに、玉ねぎは薄くスライスする。 ②フライパンに油と鶏肉ミンチを入れ、色が変わるまでガスコンロで炒める。 ③①を加え、塩コショウをふって出てきた水分を拭き取ったら、耐熱皿に移し少し冷ます。 ④ボウルに卵を割り入れ、生クリーム、コンソメを加えてよくかき混ぜる。 ⑤④に③を入れ全体を軽く混ぜたら、油を敷いた耐熱容器に入れたら、チーズを上から散らす。 ⑥アルミホイルを被せ、グリルで20分間焼く。 ⑦アルミホイルを外し、4分間焼く。
生クリーム	100mL	
塩コショウ	少々	
コンソメ	小1/2	
タマネギ	1/4玉	
ブロッコリー（房）	1/4株	
ナス	1/2本	
鶏肉ミンチ	100g	
チーズ	50g	
油	大1/2	

料理名	梅の焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	①米を研ぎ、30分ほど浸水させて、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②梅干しの種を除く。 ③炊きあがったご飯に②を混ぜて、手に油をなじませ、おにぎりを作る。 ④グリルにアルミホイルを敷き、③を並べて表面に醤油を塗り、3分焼く。 ⑤ひっくり返して、④同様に醤油を塗り、3分焼いて完成。
梅干し	3粒	
醤油	少々	
サラダ油	適量	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎淡路島たまねぎ（兵庫県産）、◎ナス（兵庫県産）、紀州南高梅（和歌山県産）

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）

キッシュはグリルの良さを活かしてチーズに焦げ目をつけて焼き上げ、見た目だけでなく味や香り、食感も楽しめるように工夫しました。梅の焼きおにぎりは、和歌山県の名産品である紀州南高梅を用いることで近畿の特色あるおにぎりに仕上げました。梅干しならではの酸っぱさと塩味でさっぱりとしていて、お醤油を塗って香ばしい焼きおにぎりです。

大学名	東洋食品工業短期大学
チーム名	ゆなまお