

朝からほっこりやみつき朝ごはん

所要時間
40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）

気軽に食べられる栄養満点な朝ごはんです。枝豆として丹波の黒枝豆を使用し、チーズと塩昆布を合わせることでうま味とコクを出しました。汁物としてビタミンCが豊富なれんこんを使用し、寒い朝にも身体の温めるメニューにしました。

料理名	枝豆と塩昆布のやみつきおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
白米 塩昆布 チーズ 枝豆 ごま油 本だし	360g 適量 適量 適量 小さじ2 小さじ4	米を洗い浸漬した後炊飯する。炊飯している間に枝豆をゆで、チーズは好みの大きさに合わせて細かく切る。ボウルに白米・塩昆布・チーズ・枝豆を入れて全体が混ざるまで混ぜ合わせる。全体が混ざったごま油、本だしを入れて混ぜる。人数分に分けて握る。

料理名	れんこんとたまねぎの味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
れんこん だし 味噌 ネギ わかめ 玉ねぎ 水	100g 小さじ1 大さじ3 少量 小さじ1 50g 400g	れんこんを半分すりおろし、もう半分は食べやすい大きさに薄く切る。鍋に水を入れ火をかける。水を沸騰させて、れんこんを入れる。煮込んでいる間に玉ねぎを薄く切り入れ煮込む。そのあとだしを加えて煮る。わかめを入れる。味噌を入れて味を調節する。上からお好みでねぎをかけて完成。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎玉ねぎ（兵庫県産）◎枝豆（兵庫県産）

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）

食材は比較的どの世代でも好まれるようなものにしました。また、枝豆は食感がよく歯ごたえもいいので楽しく食べることができます。味噌汁に入っているれんこんは半分すりおろしているのでもれんこんが苦手な人でも簡単にれんこんを食べることができます。

大学名	大阪国際大学短期大学部
チーム名	栄養チーム