

朝からしっかり食べたくなる 秋の味覚を味わう朝ごはん

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

女子の大好きな秋の味覚かぼちゃとサツマイモが味わえる朝ごはん

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	秋の味覚とチーズおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
かぼちゃ	150g	①かぼちゃとさつまいものかわを切る
サツマイモ	110g	②かぼちゃを一口大に切り軽い塩味の熱湯で柔らかくゆでる
チーズ	2個	③かぼちゃが柔らかくなればバターを半分入れマッシャーでかぼちゃをつぶす
バター	20g	④さつまいもを小さく切って水にさらしておく
砂糖	2g	⑤フライパンに残りのバターを入れさつまいもを炒め、柔らかくなれば砂糖を一つまみ加えてさらに炒める
塩	2g	⑥白ご飯に④⑤を入れ
コメ	150g	* コメは浸水してガスコンロで強火2分、中火3分、弱火5分、むらし15分で炊飯する
		⑦6pチーズを小さく切る
		⑧⑦を⑥に入れる
		⑨サランラップで握る

料理名	オレンジ香る野菜の取れる豚汁	
材料（2人分）	分量	作り方
豚バラ肉	50g	①水にだしの素を加えて大根のいちよう切り、こんにゃくの短冊切りをとともにガスコンロで沸かす
大根	100g	②玉ねぎのくし切りを加えて大根が軟らかくなるまで一緒に煮込む
玉ねぎ	50g	③途中で一口大にカットした豚バラ肉を加える
みずな	10g	④信州味噌を加えて笹うちの青ネギ、③cmカットの水菜を加える
青ネギ	30g	⑤器に盛り付けて仕上げにグレーダーで削ったオレンジの皮を振りかける
こんにゃく	10g	
信州みそ	17g	
だしの素	5g	
オレンジの皮	0.5個分	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎かぼちゃ（奈良県産） ◎水菜（奈良県産）

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）

甘いかぼちゃとサツマイモに軽い塩味のチーズを合わせて味のアクセントにしています。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	相川通学4年目