# 所要時間 30分

## 鮭のおにぎり&あったか時短味噌汁

#### コンセプト(200文字以内)

時間がないような時に作れるレシピを考えた朝ごはんです。

作品の写真(おむすび2個及び一品料理)



料理名	鮭のおにぎり		
材料(2人分)	分量	作り方	
米	1合	①ガスコンロでごは	んを炊く。

料理名	じゃがいもと玉ね	ぎの味噌汁	
材料(2人分)	分量	作り方	
じゃがいも 玉ねぎ 青ねぎ 出汁入り合わせ味噌 水	1/2個 1/8玉 1本 適量 300m I	②ガスコンロを使い	ねぎを食べやすい大きさにカットする。 鍋に水と①を入れて火にかけ、やわらなくなるまで煮る て器に盛り付け、ねぎをのせる。

備考

自宅で作る時と同じように切ったじゃがいもは水にさらさす工程を省いたが、特に問題なく美味しく出来あがった。 時短になると思う。

### 近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎玉ねぎ (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)

野菜を中心にしたお味噌汁に合う鮭おにぎりを組み合わせました。鮭はグリルを使って、ジューシーに焼いたところがポイントです。こんがり焼いた鮭の皮はおにぎりにのせて、余すところなくいただきます。

大学名	大阪総合保育大学短期大学部	
チーム名	製菓チーム	