

寒さに負けない！ 体をいたわる冬の朝ごはん

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

秋の味覚のかぼちゃをたっぷりと使ったおにぎりに乾燥する冬に備えたおくら・なめこのとろみあるのどに優しい味噌汁です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	出汁香るかぼちゃ地チーズおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
かぼちゃ	100g	①かぼちゃは皮をむき一口大にカットする
大葉	2枚	②ベーコンは幅1cmにカットして軽く焼く
スライスベーコン	2枚	③大葉は細切りにする
顆粒かつおだし	5g	④かぼちゃは柔らかく塩ゆでにする
チーズ	1個	⑤コメは浸水させて1.2割増しの水でガスコンロを使い強火2分・中火3分・弱火5分・むらし15分する
コメ	150g	⑥炊きあがりのご飯に軽くつぶしたかぼちゃ、ベーコン、大葉を混ぜこみ、三角形のおにぎりに握る
		⑦1cm角にカットしたチーズをおにぎりにのせる

料理名	乾燥撃退！ねばねば汁	
材料（2人分）	分量	作り方
オクラ	2本	①鍋に水、オクラの輪切りを加えてガスコンロの火をつける
なめこ	50g	②沸騰すればなめこと顆粒だしを加える
油揚げ	1枚	③油揚げを1cmにカットして2にくわえる
顆粒かつおだし	4g	④味を確認しながら味噌を解きのばしていく
信州みそ	20g	
水	400ml	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎オクラ（京都府産） ◎かぼちゃ（奈良県産） ◎大葉（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）

秋の味覚のかぼちゃをメインに、ご飯に混ぜて色味がきれいな握り方と食事を選んでいきます。顆粒かつおだしを浸水状態に加えることで、コメの炊きあがりの味が均一になるところがポイントです。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	目指せ健康！