

朝から食べたくなるお稲荷さん朝食

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

自分の食べたい、あったらうれしい朝食を考案しました。
忙しい朝でも時短と手間もかからない手軽にできる朝食です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	炊き込みご飯の稲荷寿司	
材料（2人分）	分量	作り方
味付けイナリあげ	2まい	浸水したコメに炊き込みご飯の素を1合分加えてガスコンロで炊飯する 強火2分・中火3分・弱火5分・むらし15分 炊きあがりのご飯を味付けイナリあげに詰める
炊き込みご飯の素	50g	
こめ	150g	

料理名	小松菜とはんぺんのスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
はんぺん	1枚（110g）	小松菜を洗う 小松菜・はんぺんを一口大にカットする 片手鍋に小松菜・はんぺん・コンソメの素を加えてガスコンロを強火にして沸かす 小松菜が柔らかくなれば弱火にする 塩で味を調える
小松菜	55g	
コンソメの素	大さじ1	
塩	適量	
水	250ml	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜（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）

食べやすい大きさにカットしたスープ
朝から野菜の取れるスープ

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	チーム 稲