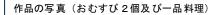
コンセプト(200文字以内)

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。





料理名	炊き込みご飯の和	福荷寿司
材料(2人分)	分量	作り方

 味付けイナリあげ 炊き込みご飯の素
 2 まい 5 0 g
 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

料理名	小松菜とはんべ	ぺんのスープ	
材料(2人分)	分量	作り方	
はんぺん	1枚(110	小松菜を洗う	
小松菜	g)	小松菜・はんぺん	を一口大にカットする
コンソメの素	5 5 g	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
	大さじ1	沸かす	
塩		小松菜が柔らかく	なれば弱火にする
水	適量	塩で味を調える	
	2 5 0 m l		

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		