

簡単！秋野菜ごはん

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

秋の朝に食べるご飯として考えました。
秋の根菜類を使って、朝から季節を感じられるようなメニューにしました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	さつまいもおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 さつまいも 水 顆粒だし ごま塩	400g 1個の半分 600ml 小さじ2 適量	1, 米を洗い浸漬しておく 2, さつまいもを1.5cmに切って、水につけておく。 3, 浸漬した米に顆粒だしを入れ、よく混ぜる 4, さつまいもを上のにのせてガスコンロで炊く 5, 炊きあがったらラップにごま塩を乗せて、さつまいもご飯と一緒に包んで握る。

料理名	蓮根とパプリカの甘辛炒め	
材料（2人分）	分量	作り方
蓮根 パプリカ 片栗粉 醤油 砂糖 酢 白ごま	200g 1個 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 適量	1, パプリカと蓮根を5ミリ幅に切る（蓮根の皮は剥く） 2, ポリ袋に蓮根と片栗粉を入れて振って混ぜる 3, パプリカを炒め、蓮根もこんがりとするまで焼く 4, 3に醤油・砂糖・酢を入れて味つけをする 5, 皿に盛り、ごまをかける

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎さつまいも（兵庫県産）、◎パプリカ（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）

レンコンとパプリカの甘辛炒めでは片栗粉を使うことで、サッパリとした中にもコクを感じられるよう工夫しました。また、洗い物を少なくするために、ラップや袋を使ってお皿の代用をできる調理は行いました。

大学名	大阪国際大学短期大学部
チーム名	タカハシ