

野菜の恵みモーニング～リコピン香るベジむすびと畑のごちそうスープカレー～

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

忙しい朝のはじまりに、アレルギーのある人もない人も、誰もが同じ食卓で同じご飯を食べれる、やさしい朝ごはんを目指しました。スパイス香るカレーは、サラダチキンスティックとミックスビーンズでたんぱく質たっぷり。彩り豊かなおむすびは、野菜ジュース、金時人参、トマトで自然な甘みと栄養がギュッと詰まっています。美味しさと優しさで心も体も元気になる朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	リコピン香るベジむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
・お米 ・野菜ジュース ・トマト ・金時人参 ・金時人参の葉	1合 100ml 中1玉 小1本 少々	①お米を鍋に入れる。へたを取ったトマト、葉を取った金時人参を丸ごと、野菜ジュースを入れ30分浸漬する。 ②炊飯をする。 ③炊き上がったらしやもじでトマト、金時人参を潰しながらご飯と混ぜ合わせる。 ④おむすびを握る。⑤炒めた金時人参の葉をおむすびの上に散らす。（*撮影時の金時人参は西洋人参で代用、金時人参の葉はパセリで代用）

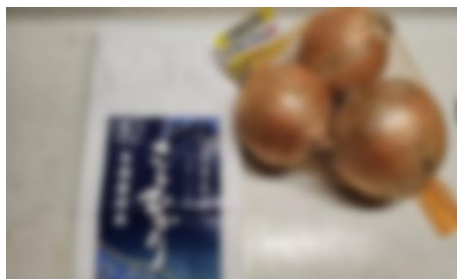
料理名	畑のごちそうスープカレー	
材料（2人分）	分量	作り方
・ミックスビーンズ ・有機産玉ねぎ ・サラダチキンスティック ・チキンコンソメ ・サラダ油 ・カレー粉 ・砂糖 ・水 〈トッピング〉 - かぼちゃ - レンコン - 赤パプリカ ・金時人参の葉	1袋 50g 1本 1/2個 大さじ1/2 大さじ1 小さじ1 300cc ----- 5mmスライス1枚 5mmスライス1枚 5g 少々	①ガスコンロに鍋を置き、油を入れ温め、カレー粉を入れ炒める。香りが出てきたら1cm角に切った玉ねぎを入れ炒める。火が通ったらミックスビーンズ、1cm幅に切ったサラダチキンスティックを入れ更に中火で炒める。水、砂糖、チキンコンソメを入れ煮立てる。 ②ガスコンロにフライパンを置き、かぼちゃ、レンコンのスライス、赤パプリカを焼く。金時人参の葉を炒める。 ③スープカレーがひと煮立ちしたら、器に盛りつけ、焼いたかぼちゃ、レンコンのスライス、1cm角に切った赤パプリカを乗せ、最後に金時人参の葉を散らす。（*撮影時の金時人参の葉はパセリで代用）

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（滋賀県産）◎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）

・野菜ジュースでご飯を炊くことで野菜の栄養と旨味をプラスし、トマトと人参でリコピンを豊富に取り彩りもよく忙しい朝でもバランスの取れた一品にしました。スープカレーは、ミックスビーンズとチキンサラダスティックで食物繊維、タンパク質で満腹感とエネルギー補給を考え鍋ひとつで調理できる時短になるようにしました。

大学名	大阪夕陽丘学園短期大学
チーム名	朝ごはん楽しみ隊