

カルシウムおむすびとほっこり豆乳の粕汁

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）
子どもから高齢者まで元気に過ごすために必要不可欠なカルシウムをたっぷり摂取！これからの冷える時期に酒粕で体の芯まで温まることができ、朝から代謝UPにつながります！



料理名	小松菜とじゃこのおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	150 g	①米を洗米後、水に浸し、強火～中火で10分、その後弱火で15分炊く。 ②小松菜をみじん切りにする。 ③フライパンにごま油をひき、じゃこを1分ほど炒めたら小松菜も一緒に炒める。 ④小松菜が色鮮やかになったら薄口醤油・みりんを加えて水分がなくなるまで炒め、最後に白いりごまを混ぜる。 ⑤炊けたご飯と④を混ぜ合わせ、おにぎりにする。
小松菜	100 g	
じゃこ	20 g	
薄口醤油	7 g	
ごま油	6 g	
みりん	7 g	
白いりごま	4 g	

料理名	ほっこり豆乳の粕汁	
材料（2人分）	分量	作り方
塩鮭	50 g	①鮭の切り身は2～3つに切り分ける。 ②大根と人参は5mmの厚さでイチョウ切りに、ゴボウはさがき、細ネギは小口切りに切っておく。 ③鍋に水150mlを入れて火にかけ、顆粒だしをとかし、ゴボウ、大根、にんじんの順に加えて煮る。 ④野菜が柔らかくなったら一旦火を止め、酒粕を入れて煮溶かし鮭を入れて加熱する。鮭に火が通ったら、火を止めて無調整豆乳を加える。 ⑤器に盛りつけて、細ネギを散らす。
大根	75 g	
人参	25 g	
ごぼう	20 g	
細ネギ	3 g	
顆粒だし	4 g	
水	150ml	
酒粕	20 g	
無調整豆乳	200 g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）
◎小松菜（滋賀県産）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）
粕汁は独特な風味を際立たせないように豆乳をベースにしてまろやかな味にしました。おにぎりはじゃこと小松菜を合わせることで動物性も植物性もカルシウムが取れるようにしました。カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富な鮭を入れ、効率的に栄養が取れるように工夫しました。

大学名	京都華頂大学
チーム名	円むすび