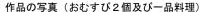
# めぐるだし、つながる朝~おでんリメイクでSDGs~

### コンセプト(200文字以内)

残り物のおでんをリメイクし、SDGsに貢献できるレシピとしました。主な味付けにはおでんだしを活用し、他の調味料を使用せずとも優しい風味となるようにしました。おでんの大根はつぶしてだし巻き卵の餡に使用し、みかんと合わせることで旨味と酸味を感じられるようにしました。おでんだしの分量はお玉1つで計量できる為、忙しい朝でも簡単に作ることができます。おにぎりは2種類作ることで味が変化し飽きずに食べられます。





料理名	彩り旬菜の生姜香る和風おむすびとさっぱりキャベツの生 姜ささみ和えおむすび"大根の葉のおでん煮"を添えて		
材料(2人分)	分量	作り方	
精白米 大根のじん 玉ねべが さでがか さでがか もかが も も も は は り も き で が も で が も で が も で が も で が は り も で が が も で が が し し り も で り も り も し も り も し も り も し も り も り も り も	1合 20g 15g 1/4個 1枚 1本 300ml(お玉6杯) 小さじ1 2cm 小さじ1	<b>彩り旬菜の生姜香る和</b> 1、大根の葉(15g)は1cm 2、フライパンに油を熱 3、おでんだし(お玉2杯 4、ボウルにご飯と3とE さっぱりキャベツの生! 1、鍋でささみを茹で、 2、キャベツを食べやす 3、鍋におでんだし(おころ)	の小口切り、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。 とし、大根の葉、にんじん、玉ねぎ、生姜(分量の1/2)を加えて炒める。 ら)に、味噌を加え溶かし、2に加える。 白胡麻(分量の1/2)を混ぜて握る。 姜ささみ和えおむすび 茹で上がったら細かくほぐす。

1、大根の葉(5g)は1cmの小口切りにする。

2、鍋に大根の葉、おでんだし(お玉2杯)を入れ、煮詰める。

	<u> </u>		
料理名	だし巻き卵~みかんのみぞれあんかけ~		
材料(2人分)	分量	作り方	
卵 みかん 大根おろし (残り物のおでんがあれ ば、すりおろし風に潰して 活用できます。) 水菜 おでんだし 片栗粉 サラダ油	3個 1個 大さじ3 10g 250ml (お玉5杯) 小さじ1 大さじ2	2、ガスコンロで熱し みかんのみぞれあん 1、みかんの皮を削っ 2、みかんを半分には 3、ガスコンロで、鎖 中火にかける。沸騰 盛り付け 1、だし巻き卵を食べ 2、水菜を食べやすし	って置いておく。 引って、搾り機で搾る。大根はすりおろす。 鍋におでんだし(お玉2杯)、みかんの搾り汁、大根おろしを加えて したら、おでんだし(お玉1杯)で溶いた片栗粉でとろみをつける。 いですい厚さに切り、器に並べ、みぞれあんをたっぷりかける。
備考			意することができないため、おでんだしと大根おろしで再現しています。 蔵庫内の残り物の野菜で代用できます。

### 近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎みかん(和歌山県産)、◎キャベツ(大阪府産)、◎玉ねぎ(大阪府産)、◎水菜(大阪府産)、◎大根(大阪府産)

#### 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)

大根の葉やにんじんなど、ビタミンAや食物繊維を多く含む食材を使用し、朝に不足しがちな栄養素を補えるよう工夫しました。特に大根の葉はカルシウムや鉄が豊富で、無駄なく活用しました。おにぎりにささみを加え良質なたんぱく質を摂取できるようにし、だし巻きと大根を組み合わせて消化を助け、みかんと一緒に食べることでビタミンCも補えるようにしました。食材は大学のある大阪にこだわり地域の魅力を詰めた1品にしました。

大学名	羽衣国際大学
チーム名	にぎるふたり