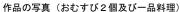
だし香る栄養満点!和朝食

コンセプト (200文字以内)

かつお節と昆布のだし殻をご飯に加えることで、うま味を無駄なく活用し、食材を余すことなく使いました。おにぎりには、蓮根を加え、シャキシャキとした食感を味わえるようにし、聴覚でも楽しめる工夫をしました。





料理名	かつおマヨの大葉おにぎり		
材料(2人分)	分量	作り方	
お お い た 大 マ 薄 塩 大 マ 薄 塩 で は り 次 で は の で の で の に で の に る に の に る に の に の に の に の に の に の に の に の に の に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る 。 に る 。 に る 。 に る 。 に る 。 に 。 に 。 に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に る に る に る に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。	1合 15 g 5g 60 g 4枚 30g 10g 1 g 2 g 5 g 200ml	コンロで炊く。強火す。 ②蓮根はよく洗い皮ルで焼く。 ③焼成後の蓮根と大 ④味噌汁で使用した ⑤味噌汁でも新をマ	

料理名	こんがりねぎのほっこりお味噌汁		
材料(2人分)	分量	作り方	
さ お き き き ら う う う う う り う じ う じ っ じ 噌 で っ お か 水 れ か 水 れ か れ か れ か か れ か か れ か れ か れ	1本 3分の2本 5g 30g 100g 25g 5g 18g 15g 400ml	つお節を入れて沸騰きは、ボウルにザル ③ねぎを3cmに切り、 ④にんじんをいちょ そぎ切りにする。生 ⑤豆腐は包丁で一口 ⑦②のだし汁を火に ⑧豆腐、生姜を入れ	ガスコンロの火にかけ、沸騰直前で取り出す。昆布のだし汁にかしたらすぐに火を止め、10秒経った後にかつお節をこす。こすとを置きその上に布巾をのせてこす。えぐみが出るので絞らない。中火で5分ガスグリルで焼き、焼き目をつける。う切り、しめじは石づきを切って小房にわけ、ささみは1cm幅の姜を干切りにして水にさらしておく。大に切る。かけ、煮立ったら④を入れる。、1分ほど煮る。ら味噌を溶き入れる。

備考

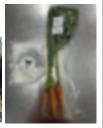
近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

蓮根(兵庫県産)、◎にんじん(兵庫県産)、ささみ(兵庫県産)、しょうが(兵庫県産)、◎大葉(滋賀県産)、木綿豆腐(兵庫県産)、◎白いりごま(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)

かつお節と昆布のだし殻をおにぎりの具に活用し、食材を無駄なく使う工夫をしました。味噌汁には高たんぱく質・低脂質であるささみを加えることで朝から良質なたんぱく質を摂取できるようにし、1日のはじまりの栄養バランスがよくなるよう意識しました。また、ねぎはグリルで焼くことで辛味を抑え、糖度を引き出してうま味を高める工夫をしています。使用する食材はなるべく近畿県産を選び食材選びにもこだわりました。

大学名	甲南女子大学
チーム名	甲南女子大学「CK」