

だし香る栄養満点！和朝食

所用時間
60分

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。

味噌汁にはグリルで香ばしく焼いたねぎを加え色味と香りで視覚的な美しさを演出しました。さらに、ささみを入れてたんぱく質をとれるようにし、生姜も加えることで体を内側から温め、風味にもアクセントを加えました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



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
お米	1合	①米を研ぎ（ざるで2.3回ほど洗う）、分量の水で30分浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。強火で加熱を開始し沸騰後弱火で20分加熱する。消化後、10分蒸らす。 ②蓮根はよく洗い皮付きのまま輪切りにして塩コショウを振り、中火で10分ガスグリルで焼く。 ③焼成後の蓮根と大葉を細かく切る。 ④味噌汁で使用した昆布を細かく切る。 ⑤味噌汁で使用したかつお節をごま油で軽く炒める。 ⑥⑤のかつお節をマヨネーズと醤油であえる。 ⑦ボウルに、①で炊けたご飯、③、④、⑥、白いりごまを入れて混ぜる。 ⑧おにぎりにする。
かつお節	15 g	
昆布	5g	
蓮根	60 g	
大葉	4枚	
マヨネーズ	30g	
薄口醤油	10g	
塩コショウ	1 g	
ごま油	2 g	
白いりごま	5 g	
米を炊く水	200ml	

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
ささみ	1本	①昆布は前日から水につけておく。 ②昆布を鍋に入れてガスコンロの火にかけ、沸騰直前で取り出す。昆布のだし汁にかつお節を入れて沸騰したらすぐに火を止め、10秒経った後にかつお節をこす。こすときは、ボウルにザル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。 ③ねぎを3cmに切り、中火で5分ガスグリルで焼き、焼き目をつける。 ④にんじんをいちょう切り、しめじは石づきを切って小房にわけ、ささみは1cm幅のそぎ切りにする。生姜を千切りにして水にさらしておく。 ⑤豆腐は包丁で一口大に切る。 ⑦②のだし汁を火にかけ、煮立ったら④を入れる。 ⑧豆腐、生姜を入れ、1分ほど煮る。 ⑨具材に火が通ったら味噌を溶き入れる。 ⑩お碗に盛り付け、③を2本上にのせる。
ねぎ	3分の2本	
生姜	5 g	
にんじん	30 g	
木綿豆腐	100g	
しめじ	25 g	
白味噌	18 g	
昆布	5g	
かつお節	15 g	
水	400ml	

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」