

ボリューム満点！！ 満腹朝ごはん

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

包丁を使う工程が少なく、忙しい朝でも簡単に作れることができるボリューム満点の朝ごはんです。トマトの赤と焼きおにぎりの香ばしい色合いが食欲をそそります。出汁のやさしい風味が体に染みわたり、朝からほっと落ち着ける味わいです。栄養バランスも良く、1日のスタートにぴったりのメニューに仕上げました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	焼きおにぎり出汁茶漬け	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	①米をガスコンロで炊く。 ②炊きあがったご飯にかつお節を混ぜ合わせて三角形に形成し、混ぜ合わせたAを両面に塗ってフライパンにごま油をひき、焦げ目が少しくらい加熱する。 ③ねぎを小口切りにして、明太子は1口サイズに切る。 ④混ぜ合わせたBを鍋に入れ、沸騰しない程度に加熱する。 ⑤お椀に②を入れ、その上から④をかけて明太子・ねぎ・きざみ海苔をのせる。
Aしょうゆ	大さじ1	
Aみりん	大さじ1	
ごま油	少々	
かつお節	2g	
明太子	1本	
きざみ海苔	少々	
細ねぎ	5g	
B顆粒和風だし	1g	
Bしょうゆ	5g	
B水	300ml	

料理名	まるごとトマトのエッグカップ	
材料（2人分）	分量	作り方
トマト	2個	①トマトを上から1/4でカットし、ヘタを取って上側を残す。 ②スプーンでトマトの中身をくり抜いて、中身を切る。 ③ほうれん草を下ゆでし、1cmに切る。 ④ロースハムを1cm角に切る。 ⑤トマトカップの底にほうれん草とハム、トマトの果肉半分、顆粒コンソメを入れる。 ⑥トマトカップの中に卵を割り入れ、ピザ用チーズを上には散らす。 ⑦グリルの中火でトマトの上の部分を5分加熱して先に取り出し、トマトカップは13分間加熱する。チーズがとろけてきたら上からアルミホイルをかける。 ⑧上からパセリを散らす。 ⑨横に残ったトマトの果肉半部分を添える。
卵	Mサイズ2個	
ピザ用チーズ	20g	
ロースハム	15g	
ほうれん草	20g	
顆粒コンソメ	0.2g	
パセリ	0.02g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ほうれん草（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）

おにぎりは表面に少し焦げがつく程度に香ばしく焼いて、優しい味付けの出汁でお茶漬け風にして食べられるようにしました。トマトはヘタ以外すべて使用することで廃棄物を減らせるようにしました。

大学名	帝塚山大学
チーム名	ビタみんズ