

和洋朝ごはん

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

おにぎりは混ぜるだけ、もう1品も簡単に素早く作ることができ、朝からしっかりと栄養を取ることができる朝食となっています。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	シラスおにぎりとチーズ節おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・シラス ・醤油 ・ごま油 ・プロセスチーズ ・鰹節 ・大葉 ・和風だし ・めんつゆ	・1合 ・50グラム ・小1 ・小2分の1 ・50グラム ・5グラム ・10グラム ・2グラム ・小1	①米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れガスコンロで炊く。 ②炊けたご飯を半分ボウルに移し、シラス、醤油、ごま油を入れ混ぜ、おむすびを作る。 ③もう半分のご飯をボウルに移し、ちぎって細かくしたプロセスチーズと大葉、鰹節、和風だし、めんつゆを入れ、混ぜ、おむすびを作る。

料理名	お手軽コンソメスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
・コンソメ ・ハム ・玉ねぎ ・ほうれん草 ・パセリ ・オリーブオイル ・水	・5グラム ・20グラム ・1/2個 ・30グラム ・3グラム ・3グラム ・200cc	①ほうれん草をしっかりと洗い、お湯で下茹でし、5cm程度の長さに切る。 ②玉ねぎを1cm程度の厚さに切る。 ③鍋にオリーブオイルを引き、中火で玉ねぎを炒める。 ④玉ねぎがしんなりしてくると、ほうれん草、ハムの順番で入れ、火が通ると水を入れる。 ⑤そこにコンソメを入れ、溶かしていく。 ⑥器に移し、パセリを乗せる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎シラス（和歌山県産）

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）

・和歌山産である新鮮なシラスを選び、できるだけ工程が少なく、簡単にできるよう、おにぎりは混ぜるだけにしました。そして、栄養が取れるよう、ほうれん草や玉ねぎをスープに入れました。

大学名	和歌山信愛大学
チーム名	和歌山信愛大学コンビ