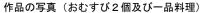
うま味、栄養満点食材を使いました! 椎茸香る栗おにぎりと栄養満点野菜グリル

コンセプト(200文字以内)

手に入りやすい食材とシンプルな調理法で、毎日気軽に作れる朝 食メニュー。常備できる干し椎茸と栗を使ったおにぎりに、ピー マン・かぼちゃなど好みの野菜でアレンジできるロースト野菜を 添えました。

PFCがバランスよく摂れ、1人分あたり約529.5kcal。 ソースは乳糖を抑えたクリームチーズを使用し、乳糖不耐症の方 でも安心して楽しめる一品です。





料理名	栗と椎茸のおむすび		
材料(2人分)	分量	作り方	
栗 干しりも 米 塩白だ 田油 神本・ギ 塩 切 瀬 瀬 瀬 根	35g 8g 70g 一合々 40ml 大さじ1 大さじ 少々	2. 椎茸をしぼって、 3. 栗を六等分を切っ 4. ガスコンロを使用 ら、くりともも肉を	て、もも肉を1cmの角に切って塩胡椒とお酒で下味付ける。 してフライパンでサラダ油ひいて、椎茸を入れて、香りが出た 鍋に入れて炒める、最後は栗と青ネギを入れて炒める。 入れて、短時間弱火で蒸す。 (汁気を飛ばす)

料理名	グリル野菜&みそ	豆乳クリームチーズ	
材料(2人分)	分量	作り方	
水茄子 ズッキーニ 赤パリン 塩 合わせ みそ 豆りリーム カリーム ガポーム ガポーム ガポーム ガポーム ガポーム ガリー ガポーム ガリー ガリー ガリー ガリー ガリー ガリー ガリー ガリー ガリー ガリー	60g 60g 60g 少々 20g	 ボウルに野菜を入る。野菜を並べて、 てさらに3分ほど加素 クリームチーズとる。 	二、パプリカ、エリンギを下処理し、一口サイズに切る。れ、オリーブオイルと塩こしょうを全体にまんべんなくなじませグリルに入れ、高温で約5分焼いて焼き色をつけた後、火を弱めまし、内側まで火を通す。豆乳をよく混ぜてのばし、味噌を加えてなめらかになるまで混ぜを皿に盛り、ソースを添えて完成。

備考

干し椎茸を前日水戻しする。

近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎泉州水茄子(大阪府産)、和泉パプリカ(大阪府産)、ズッキーニ-ダイナー(京都府産)、厚太干し椎茸(京都府産)

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)

干し椎茸の戻し汁でお米を炊き、香りと旨味をお米に染み込ませて食品ロス |を減らしました。椎茸は他の具材と炒めて香りを凝縮させています。大阪産 の水茄子・パプリカ、京都産のズッキーニ・干し椎茸などの有機農産物を使 用し、地域の食材を生かすとともに、環境への配慮と素材本来の味わいを重 視しました。高温のグリルで焼くことで、素材の水分を閉じ込めつつ香ばし く仕上げました。

大学名	辻調理師専門学校
チーム名	チームyuyo