

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

所要時間
40分

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。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	栗と椎茸のおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
栗	35g	1. 干し椎茸をお湯でもどし、白だしと混ぜる。 2. 椎茸をしぼって、細かく切る。 3. 栗を六等分を切って、もも肉を1cmの角に切って塩胡椒とお酒で下味付ける。 4. ガスコンロを使用してフライパンでサラダ油ひいて、椎茸を入れて、香りが出たら、くりともも肉を鍋に入れて炒める、最後は栗と青ネギを入れて炒める。 5. お酒、塩、醤油を入れて、短時間弱火で蒸す。（汁気を飛ばす） 6. ご飯と混ぜておにぎりにするで完成。
干し椎茸	8g	
とりもも肉	70g	
米	一合	
塩	少々	
白だし	40ml	
酒	大さじ1	
醤油	小さじ1	
青ネギ	大さじ2	
塩胡椒	少々	

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	60g	1. 水ナス、ズッキーニ、パプリカ、エリンギを下処理し、一口サイズに切る。 2. ボウルに野菜を入れ、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る。野菜を並べて、グリルに入れ、高温で約5分焼いて焼き色をつけた後、火を弱めてさらに3分ほど加熱し、内側まで火を通す。 3. クリームチーズと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る。 4. 焼き上がった野菜を皿に盛り、ソースを添えて完成。
ズッキーニ	60g	
赤パプリカ	60g	
エリンギ	60g	
塩	少々	
合わせみそ	20g	
豆乳	30ml	
クリームチーズ	64g	
胡椒	少々	
オリーブオイル	おおさじ2	
黄色パプリカ	60g	

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