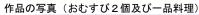
# 「最京のあさ、ひとくち元気」 一和と洋のパワーチャージ朝ごはんー

所要時間 55分

### コンセプト(200文字以内)

頑張る人の一日のはじまりを応援したい。という思いから、地元京 都の恵みを生かし、見た目と匂いから食欲そそられるように、忙し い朝にも手軽に栄養が摂取でき、心も体も満たされる温かい朝ごは んです。和と洋のどちらの気分にも合わせられる和洋折衷メニュー にしてみました。





料理名	【最京】の焼きおにぎり!		
材料(2人分)	分量	作り方	The French
・米 ・薄あげ (京あげ) ・ごぼ丹(京都府産) ・えのき ・京人参(根)(京都府産) ・京人参(葉)(京都府産) ・しょうゆ ・みりん ・白味噌	1合 15g 10g 7g 5g 大1/2 大1/2 5g 少々	げを細切りorせん切 ②米、野菜、薄あげ、 ③炊いたご飯を4等分 ④アルミホイルに油・ ⑤おにぎりに白味噌・	

料理名	海老芋の豆乳トマトスープ		
材料 (2人分)       ・トマト缶       ・豆乳       ・海老芋(京都府産)	分量	作り方 ① 海老芋は、土をうと、いちょう切り。 づきをとり、わける。 ②切れたら、海老芋る。 ③小鍋に油を引き、()するまで炒める。海()	にい落とし皮を剥いたあと乱切りにする。京人参は皮を剥いたあ ごぼうはささがきにしたら、水に浸してアクをとる。えのきは石 。ズッキーニは輪切りにする。 はガスコンロを使用し、沸騰したお湯でやわらかくなるまで茹で ①で切った野菜を投入してガスコンロを使用し、弱火でしんなり 老芋はゆであがり次第鍋に投入する。
• ж	<i>9</i> 4		入れ、沸騰直前まで加熱する。 葉をみじん切りにし、パラつかせたら完成。

#### 備考

#### 近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎京人参(京都府産) ◎ごぼ丹(京都府産) 海老芋(京都府産) ズッキーニ(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)

京都産の有機野菜を使用し、地産地消と環境にやさしい食材を意識して選びま した。海老芋はスープに自然なとろみを加え、金時人参と、ズッキーニは彩りとビタミンを補給し、ごぼ丹は、食物繊維源として活用しています。ガスグリルで味噌焼きおにどりを香ばしく焼き上げ、エネルギーと野菜をバランスよく とれる環境にも体にも優しい朝ごはんになっています。元気のない朝でも食欲 をアップさせることができます。

大学名	京都華頂大学
チーム名	高&高chan