

「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。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	【最京】の焼きおにぎり！	
材料（2人分）	分量	作り方
・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 - 油	1 合 15 g 10 g 7 g 5 g 5 g 大1/2 大1/2 5 g 少々	①米を研ぎ、30分ほど浸漬させる。浸漬させている間に野菜の皮をむき、野菜と薄あげを細切りorせん切りにする。（ごぼうは2-3分水にさらす） ②米、野菜、薄あげ、しょうゆ、みりんを鍋にいれガスコンロで炊く。 ③炊いたご飯を4等分にし、三角に握る。 ④アルミホイルに油を塗り、③を置く。 ⑤おにぎりに白味噌を薄く塗り、グリルで焼き目をつける。 ⑥焼き目がついたら京人参の葉を乗せて完成。

料理名	海老芋の豆乳トマトスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
・トマト缶 ・豆乳 ・海老芋（京都府産） ・ズッキーニ（京都府産） ・えのき ・京人参（京都府産） ・ごぼ丹（京都府産） ・コンソメ ・油	400 g 300 g 50 g 50 g 40 g 30 g 20 g 小さじ2 少々	① 海老芋は、土を洗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と、いちょう切り。ごぼうはさがきにしたら、水に浸してアクをとる。えのきは石づきを取り、わける。ズッキーニは輪切りにする。 ②切れたら、海老芋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る。 ③小鍋に油を引き、①で切った野菜を投入してガスコンロを使用し、弱火でしんなりするまで炒める。海老芋はゆであがり次第鍋に投入する。 ④トマト缶を入れ、焦がさないように火加減に気をつけて混ぜる。 ⑤豆乳、コンソメを入れ、沸騰直前まで加熱する。 ⑥仕上げに京人参の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ぎ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。元気が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