

# 秋いっぱいのおむすびとやさしいスープ

所要時間  
60分

## コンセプト（200文字以内）

秋に旬を迎える食材を中心に、比較的手に入りやすいもので考えました。  
肌寒くなる季節なのでスープをお供にし、ミルクを入れカルシウムを摂れるように工夫しました。  
朝からもりもり食べやすいようにあっさり優しい味に仕上げました。

## 作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



| 料理名      | いちじくと豚肉の炊き込みおむすび |                                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）  | 分量               | 作り方                                                                                                                                                                                          |
| 米        | 150g             | ①鍋に米をといで浸水する。<br>②たまねぎ（薄切り）、しめじ（房わける）、豚肉（一口大）を入れる。<br>③上にいちじく（1/2カット）を乗せる。<br>④調味料を入れる。<br>⑤ガスコンロにかけて炊飯する。（15～20分）<br>⑥蒸らす（10分）、混ぜる。<br>⑦おにぎりにし、仕上げに大葉（千切り）を乗せる。<br>⑧大葉をしいて、いちじく（くし形切り）を添える。 |
| いちじく     | 2個               |                                                                                                                                                                                              |
| 豚こまぎれ    | 80g              |                                                                                                                                                                                              |
| たまねぎ     | 1/4個             |                                                                                                                                                                                              |
| しめじ      | 1/2個             |                                                                                                                                                                                              |
| 大葉       | 4枚（2枚は盛付用）       |                                                                                                                                                                                              |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1             |                                                                                                                                                                                              |
| 料理酒      | 大さじ1/2           |                                                                                                                                                                                              |
| みりん      | 大さじ1/2           |                                                                                                                                                                                              |
| だしのもと    | 小さじ1/2           |                                                                                                                                                                                              |
| 食塩       | 少々               |                                                                                                                                                                                              |

| 料理名       | 里芋のミルクスープ |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）   | 分量        | 作り方                                                                                                                                                                                                         |
| 里芋（皮なし）   | 2個        | ①ガスコンロを使用し、フライパンでベーコンを炒めて取り出しておく。<br>②オリーブオイルをひいたフライパンでたまねぎ（薄切り）を炒める。<br>③キャベツ（2cm角切り）と里芋（一口大）を入れてしんなりしたら、水とコンソメ顆粒を入れて、里芋に火が通るまで煮る。<br>④牛乳と粒マスタードを入れて沸騰直前まで温める。<br>⑤塩と黒こしょうで味を調える。<br>⑥器にいれて仕上げにパセリをふったら完成。 |
| キャベツ      | 100g      |                                                                                                                                                                                                             |
| たまねぎ      | 60g       |                                                                                                                                                                                                             |
| ベーコン      | 20g       |                                                                                                                                                                                                             |
| オリーブオイル   | 8g        |                                                                                                                                                                                                             |
| 水         | 160ml     |                                                                                                                                                                                                             |
| コンソメ顆粒    | 4g        |                                                                                                                                                                                                             |
| 牛乳        | 300ml     |                                                                                                                                                                                                             |
| バター       | 10g       |                                                                                                                                                                                                             |
| 粒マスタード    | 6g        |                                                                                                                                                                                                             |
| 食塩        | 1g        |                                                                                                                                                                                                             |
| 黒こしょう・パセリ | 少々        |                                                                                                                                                                                                             |

| 備考 |  |
|----|--|
|----|--|

| 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）      |
|-------------------------|
| ◎いちじく（兵庫県産） ◎たまねぎ（兵庫県産） |

## 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）

ご飯を混ぜるときにあまりいちじくをほぐしすぎないようにしてプチプチ感を楽しめるようにしました。豚肉のジューシーさ、しめじの旨味、いちじくの甘さを大葉でまとめました。

|      |             |
|------|-------------|
| 大学名  | 京都栄養医療専門学校  |
| チーム名 | 炊き込みごはん大好き！ |