

和風お花キッシュとシマエナガおにぎり

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

小さな子供から大人まで「楽しく食べることでできる朝ごはん」を目指しました。おにぎりの具は、大人も子供も好きな人が多くビタミンDが豊富な鮭フレークを選び、海苔の巻き方を工夫し子供からの人気も高い「シマエナガ」にしました。キッシュは主菜と副菜と一緒に取ることができ、さっぱりと食べられておにぎりとも合う白だしで味付けをしました。誰もが簡単に作れて、朝からテンションが上がるお花の和風キッシュにしました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	シマエナガおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・鮭フレーク ・焼きのり ・黒ゴマ ・塩	150g（精白米） 20g（1個5g） 4枚（1個1枚） 12粒（1個3粒） 少々	1. ガスコンロを使用し炊きあがったご飯を4等分にして、ラップの上に4分の1をのせる。 2. ラップの上に塩を振りご飯を広げ、中心に鮭フレークをのせる。 3. 鮭フレークを包んだら、卵型になるようににぎる。 4. 海苔を巻いて余分な部分は切って下に貼り付ける。 5. 黒ゴマで目と口を作る

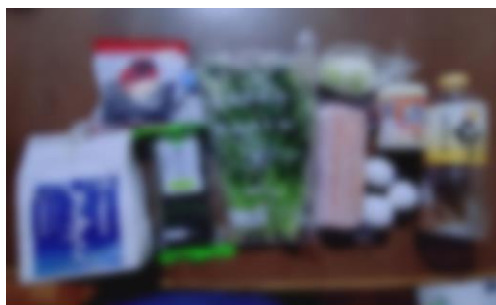
料理名	お花の和風キッシュ	
材料（2人分）	分量	作り方
・ほうれん草 ・玉ねぎ ・ベーコン ・白だし ・塩こしょう ・卵 ・サラダ油	3束 1/2玉 3枚 10g 5g L玉3個 3g	1. 深めのフライパンに水を4割ほど入れ、火にかける。 2. ほうれん草を洗い根を切り玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。ベーコンは横長になるように置き横長の波模様切る。 3. 1が沸騰したら、ほうれん草を下茹でして流水に付け水気を絞り1〜1.5cmの長さに切る。使ったフライパンは、すすいで水分ふき取る。 4. フライパンに油をひき、玉ねぎ、ほうれん草の順に炒め塩こしょうで味付けをする。 5. ボウル(小)に卵を割り入れ、白だしを加えてよく混ぜる、そこに4の材料を加え混ぜる。 6. くっつかないホイルを敷いたマフィン型に5の生地を流し入れる。 7. ベーコンを渦を巻くように入れ、魚焼きグリルで火が通るまで焼く（約15分）。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ほうれん草（奈良県産）◎こしひかり（滋賀県産）

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）

・食材は普段よく使う、お米とほうれん草の有機野菜を使用しました。
 ・朝から手軽にとれるたんぱく質には鮭フレークと卵を選びました。
 ・調理はフライパン一つと魚焼きグリルを使うことで後片付けを簡単にしました。
 ・更に、朝の忙しい時間帯にマフィン型に食材を入れ魚焼きグリルで焼くことで、簡単に誰でも失敗しないで作れる「お花のキッシュ」を完成させました。

大学名	大阪夕陽丘学園短期大学
チーム名	朝ごはん日和