

グリルで香ばしい！チーズがとろけるおこにぎり！

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

近畿の有機青ネギをたっぷり使った、香ばしく焼き上げるお好み焼き風おにぎりです。中にはとろけるチーズを入れて、朝でも食べやすいまろやかな味に仕上げました。泉州玉ねぎと卵のスープを合わせて、野菜の甘みと栄養をしっかりとれる。簡単で続けやすい朝ご飯です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	ネギたっぷりお好み焼き風おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ごはん	1合	①米をとき、30分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②ボウルにご飯、お好み焼きソースを加え、ムラがなくなるまで全体をよく混ぜる。 ③天かす、小口切りにした青ネギ、かつお節、プロセスチーズを加えてさらに良く混ぜる。 ④4等分に分けラップで握る。 ⑤アルミホイルを敷いたグリルに並べ5分加熱する。 ⑥取り出したらマヨネーズ、青ネギをトッピングして完成。
天かす	20g	
お好み焼きソース	30g	
青ネギ	20g	
かつお節	2g	
マヨネーズ	10g	
プロセスチーズ	20g	

料理名	泉州玉ねぎと卵のスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
卵	1個	①鍋に水とだしパックを入れ火にかけ、沸騰後に中火で3分煮出す。 ②だし200mLと薄切りにした玉ねぎを鍋に加えて、中火で煮る。（ガスコンロ使用） ③玉ねぎが透き通り、甘みが出てきたら、醤油を加える。 ④溶き卵を回し入れ、ふんわり固まったら火を止める。 ⑤器に盛り付ける。
玉ねぎ	100g	
だし	200mL	
だしパック	1袋（9g）	
水	500mL	
濃口醤油	15g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎青ねぎ（滋賀県産）、◎玉ねぎ（大阪府産）

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）

有機青ネギをたっぷり使用し、香りと彩りを楽しめるようにしました。ソースとマヨネーズで「お好み焼き風」の味わいを再現し、子どもから大人まで食べやすいです。冷めても美味しく、忙しい朝にぴったりです。朝に必要な栄養を手軽に摂れるように炭水化物・たんぱく質・ビタミンがバランス良く取れるよう工夫しました。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	おこにぎり