

朝から豪華に！鮪ごはん

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

極力近畿産のものを使うことを心掛け、かつ五大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミン）のバランスの取れたものを心がけて作りました。
まぐろを中心に、食材を余すところなく、かつ味が同一系統にならないように鍋仕立てにしています。出汁もご飯は白ごはん、おかずは昆布と椎茸からと分けています。
ガスならではの火力で、旬の九条ネギにしんなりと火が通り、かつシャキシャキ感も味わえます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	まぐろの漬けおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 鮪の短冊 のり A しょうゆ みりん 酒 わさび	150 g 100 g 適量 大さじ2 大さじ2 大さじ2 適量	1. まぐろはぶつ切りにしてAにつけ、冷蔵庫で15分ほどおく。 2. ご飯をガスコンロで炊く 3. ご飯が炊けたら1をご飯の中に入れておにぎりを作る 4. 仕上げに海苔を巻いたり刻み海苔を乗せて完成

料理名	九条ネギとまぐろの葱鮪鍋	
材料（2人分）	分量	作り方
鮪の短冊 九条ねぎ 絹ごし豆腐 A 出汁（昆布1枚、干し椎茸1枚） ・B まぐろツケの残り汁	200 g 1束 1丁 180 g	1. Aの出汁を取る。水に昆布と干し椎茸をつけ、15分ほどおく。 2. まぐろの短冊は刺身状に切る。九条ネギは根を落としてざく切りに。豆腐は一口大に角切りにする。 3. 鍋にAを入れ、Bも加えて混ぜる。ガスコンロで加熱し、沸騰したら2の具材を入れて炊く。 4. 炊き上がったら椀に入れて完成

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎九条ネギ（京都府産）、にんじん（和歌山県産）、豆腐（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）

忙しい朝を考え、食材は両品ともほぼ同じものを使っています。食材は同じでも野菜含む食材の切り方やベースになる味を変えることで飽きが来ないように工夫しながらも、まぐろの漬け汁を使うなど、食材は効率よく使っています。調理法も切ってしまうえばお鍋とガスにお任せ、という感じでお手軽に作れるようにしてあります。
まぐろは勝浦産と奮発し、かたや一人分としての食材費は高くないように工夫しました。

大学名	学研WILL学園
チーム名	学研WILL学園 大阪梅田キャンパス②