

おにぎり食べてにこにコーン♪

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

子どもも”楽しく・おいしく”食べられるようにを第一に考え、彩りや形など見た目にもかわいい仕上がりにすることを意識しました。味もいろいろな食材を使うことで飽きずに食べられるように。そして、スープもスプーンで食べられるように仕上げました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	カラフル2色おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	150g	① 米を洗米後、浸漬する。 ② だしをとった後のカツオと昆布を切って、米の上のせる。鍋の蓋をして、中火にかけ沸騰したら弱火にして20分加熱する。時間になったら消火し、15分蒸らす。 ③ ②のご飯をほぐし、半分に分ける。半分にコーン、ツナ、醤油を混ぜ込みおにぎりにする。 ④ もう半分にちりめん、アオサ、金ゴマを混ぜ込んで塩をつけておにぎりをする。
だしがら	適量	
水	225g	
コーン	30g	
ツナ	20g	
薄口醤油	少々	
ちりめん	大さじ1	
アオサ	小さじ1/2	
金ゴマ	小さじ1	
塩	少々	

料理名	コロコロ野菜の和風スープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
大根	40 g	① だし汁量より多めの水でかつおと昆布のだしをとる。(前日から水につけ冷蔵庫で保管し、加熱してもよい。) ② 青ネギ以外の野菜は全て1cm角に切る。(ゴボウはアクを抜く。) *大根・人参・サツマイモは皮つきのまま使用する。 青ネギは小口切りにする。 ③ 鍋にだし汁と青ネギ以外の野菜を入れ、ガスコンロの中火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ④ 野菜が柔らかくなったのを確認したら、調味料を入れ味を整える。 最後に青ネギを加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。
人参	40 g	
サツマイモ	60 g	
ゴボウ	20 g	
エリンギ	20 g	
青ネギ	20 g	
だし汁	300 g	
薄口醤油	小さじ2	
みりん	小さじ1	
塩	ひとつまみ	

備考	だし汁をとった後のカツオと昆布を炊飯時に使用して炊き上げました。
----	----------------------------------

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎金ゴマ (奈良県産) ・大根 (奈良県産) ・◎サツマイモ (奈良県産) ・ゴボウ (奈良県産) ・◎エリンギ (奈良県産) 青ネギ

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)

子どもも大人も好きな食材、家にありそうな食材を組み合わせで仕上げました。汁物には旬の野菜を使用して野菜の甘味を活かしました。

大学名	奈良佐保短期大学
チーム名	さほガールズ