

# ♪ころんころんバーガー

所要時間  
53分

## コンセプト（200文字以内）

朝からテンションを上げていくために、おにぎりの和の要素×ハンバーガーのパンズ風にして、1品料理はナス1本を使ったグラタンをチョイスすることで洋風の要素も取り入れ楽しい朝ごはんにしてみました。

## 作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



| ナスのころんころんバーガー                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                                                                                                                                                                                                                   | 分量                                                                                  | 作り方                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・水</li> <li>・ナス</li> <li>・大葉</li> <li>・黒ゴマ</li> <li>・卵</li> <li>・塩コショウ</li> <li>ナスの揚げ焼き</li> <li>・醤油</li> <li>・みりん</li> <li>・酒</li> <li>・サラダ油</li> <li>・片栗粉</li> </ul> | 150g<br>225ml<br>1/3本<br>2枚<br>少量<br>2個<br>少々<br><br>大1/2<br>大1<br>大1/2<br>大4<br>大1 | 1. 米を研ぎ、ガスコンロで炊く<br>2. ナスを縦に薄くスライスする<br>3. ナスに片栗粉をまぶし、揚げ焼きにしておく<br>4. ナスに火が通ったら調味料を入れて煮詰める<br>5. 目玉焼きを作る<br>6. ご飯に黒ゴマを混ぜ込んで平らに丸める<br>7. マヨネーズ、大葉、ナス、卵をご飯で挟み込む |

| 料理名                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ナス1本をまるまる使った贅沢グラタン                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                                                                                                       |
| 材料（2人分）                                                                                                                                                                                    | 分量                                                | 作り方                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ナス</li> <li>・スライスチーズ</li> <li>・プチトマト</li> <li>・バジル（パセリ）</li> <li>・バター</li> <li>くり抜いたナス用</li> <li>・マヨネーズ</li> <li>・ケチャップ</li> <li>・塩コショウ</li> </ul> | 1本<br>2枚<br>2個<br>少量<br>10g<br><br>大1<br>大1<br>適量 | 1. ナスを縦半分に切る<br>2. フライパンにバターをひいて焼く<br>3. ナスの中身をくりぬいてボウルに入れて調味料を加えて混ぜていく<br>4. くりぬいたナスに詰めて、チーズとトマトを乗せる<br>5. ナスをアルミホイルに置いてグリルで3分焼く<br>6. お好みでバジルを乗せて完成 |

| 備考 |
|----|
|----|

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（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）

簡単に手に入りやすい食材を使用し、野菜を丸々使うことで存在感が出る一品に仕上げました。バーガーのパンズの部分を黒ゴマを使いパンズに見立てて可愛く仕上げました。

|      |          |
|------|----------|
| 大学名  | 京都文教短期大学 |
| チーム名 | はっぴーせっと  |