## フランス帰りの朝ごはん

所要時間 40分

## コンセプト(200文字以内)

南フランスの家庭料理「ブイヤベース」を近畿の食材でアレ ンジし、色とりどりの見た目で朝から元気が出る朝ごはんで す! ブイヤベースは、近畿産のナス・ピーマンを使い野菜 と魚介の旨味が朝からチャージできる特別感のある一皿で す。 おにぎりは中にカレー風味のツナが入っており、魚介 同士ブイヤベースとおにぎりがどちらも引き立てあう朝ごは んを考えました。

## 作品の写真(おむすび2個及び一品料理)



料理名	カレーツナおにぎり	
材料(2人分)	分量	作り方

少々

10g

5g

5g

30g

10g

150 g・鍋に米を入れ、ツナ缶の汁と水を合わせて200mlにし、ターメリックを加え ターメリック 10 g て混ぜる。色が均一になるように混ぜたら、ガスコンロを用いて炊飯する。 ツナ缶 70 g ・ツナ缶、マヨネーズ、カレー粉、胡椒を混ぜ合わせ、具材を作る。海苔を カレー粉 5 g あぶる。 マヨネーズ 10 g

- ・炊きたてのご飯をおにぎり一つ分取り、中に具材を入れて三角に握る。
- ・バターと薄力粉を鍋で熱し、まとまったら牛乳を入れ混ぜる。流れない濃 度にしたら完成。
- ・水菜やソースを添え、盛り付けたら完成

料理名	近畿のブイヤベース	
材料(2人分)	分量	作り方
	150g	<ul><li>水なすを輪切り</li></ul>
トマト缶	200g	<ul><li>ガスコンロで針</li></ul>
ピーマン	50g	を炒める。

50g

50g

5g

5g

少々

- り、ピーマン斜めに三等分、白舞茸は割く。
- 渦にオリーブオイルを入れ熱し、水なす、ピーマン、白舞茸 を炒める。
- ・いわし缶を汁ごと加え。
- ・カットトマト缶、水、顆粒コンソメを加えて煮立たせる。 弱火で10分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える。

備考

コショウ

バター

牛乳

海苔

薄力粉

白舞茸

水茄子

オリーブオイル

顆粒コンソメ

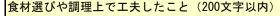
塩·胡椒

ベビー水菜

## 近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

水茄子 (大阪府産) ◎ピーマン (兵庫県産) ベビー水菜 (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)



みずみずしく柔らかな水茄子を彩り豊かなピーマンと食感の良い白舞 茸で引き立てました。カレ一粉とマヨネーズで風味としっとり感を両 立させたツナおにぎりは、朝でも手軽に楽しめるよう工夫しました。 見た目にも華やかな、色鮮やかな盛り付けもこだわりのポイントで す。

大学名	相愛大学
チーム名	みやたく