

口の中が楽しい朝ごはん

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

食べていて楽しく、栄養も摂れる朝ごはんです。なめたけの味を濃くして、日野菜で後味がさっぱりなるようなイメージで考えました。おむすびの特徴的な食感とスープのとりみでより違った食感を楽しめるように考えました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	なめたけおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・なめたけ ・日野菜（漬物） ・小松菜 ・にんにくチューブ ・のり（味付け） ・オリーブオイル ・ブラックペッパー	1 合 30 g 30 g 20 g 7 g 1 枚 適量 適量	①米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②小松菜をみじん切りにする。 ③フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを入れ少し炒める。 ④なめたけを入れ炒めブラックペッパーを入れて一度ボウルに入れる。 ⑤同じフライパンで小松菜を炒め別のボウルに入れる。 ⑥⑤のボウルに日野菜、両方のボウルに飯を入れ混ぜ込んでおむすびを作る。 ⑦おむすびにのり（味付け）をまく。

料理名	ベーコンと野菜のコンソメスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
・にんじん ・玉ねぎ ・キャベツ ・ベーコン ・サラダ油 ・顆粒コンソメ ・水 ・塩 ・こしょう - 水溶き片栗粉 ・片栗粉 ・水	1/2本 1/2個 1枚 4枚 大さじ1/2 小さじ2 600ml 少量 少量 大さじ1 大さじ2	①にんじん、玉ねぎ、キャベツを1cm角に切る。 ②ベーコンを1cm幅に切る。 ③鍋にサラダ油大さじ1/2を熱して①を油がなじむまで炒める。 ④顆粒コンソメと水、ベーコンを加え、煮立ったら弱火にし、灰汁をとりながら、15分間煮る。 ⑤塩とこしょうで味を調える。 ⑥水溶き片栗粉をいれる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎お米（滋賀県産）、◎日野菜（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）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

・いろいろな食感を楽しめるように食感に特徴があるもの取り入れました。
 ・日野菜の漬物は特に「葉の部分」が、塩味と苦さが入り交じった独特の辛みがあり、朝飯のお供にピッタリです。
 ・「根の部分」は苦味も味もほとんどなく、お子様も食べやすくなっています。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	第一次食感大戦争チーム