

朝から元気に！出汁おにぎりとナス卵の炒め物

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

朝から元気に行って欲しいという気持ちと足りない栄養を少しでも取れるようにと思い、作ったメニューです。和歌山県産ナスを使い、卵と調味料で味濃いめで、でも優しさを感じるようなおかず1品と出汁と卵とほうれん草が入った出汁おにぎりで優しい味を感じれるよう工夫して試作しました

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	たらこほうれん草の出汁おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ごはん たらこ ほうれん草 顆粒だし 白ごま 塩 おにぎりのり	1合 約45g（2/3腹） 1.5株 小さじ1～1と1/2 小さじ1と1/2 ひとつまみ～ふたつまみ 2枚	① ほうれん草をガス火でさっとゆでて、水気をしっかり切り、細かく刻む。 ② あたたかいごはんに顆粒だしを加えて軽く混ぜる。（ごはんはガスコンロで炊く） ③ ほうれん草・たらこ・白ごま・塩を加え、全体に味が行きわたるように混ぜる。 ④ 4等分して軽く丸く握る（握りすぎないようにふんわり形を整える）。海苔をまく。

料理名	ナス卵の炒め物	
材料（2人分）	分量	作り方
なす 卵 白だし しょうゆ みりん ごま油 青ねぎ（または白ごま・お好みで）	1本 2個 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 少々	① なすを乱切りまたは半月切りにし、ごま油でガスコンロの中火で3～4分炒める。 ② なすがしんなりしたら、白だし・しょうゆ・みりんを加えて軽く煮からめる。 ③ そこに溶き卵を流し入れ、半熟になるまでやさしく混ぜて火を止める。 ④ 器に盛り、青ねぎまたは白ごまを散らす。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎なす（和歌山県産）

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）

忙しい朝でも簡単に作れて、足りなくなりがちなビタミンB群をしっかりとれるように、たらこや卵を使用しました。ほうれん草やなすなどの野菜を組み合わせることで、栄養バランスと彩りを意識しています。ガス火の強い火力を活かし、短時間でさっと炒めたりゆでたりすることで、素材の色や食感を生かしました。

大学名	大阪城南女子短期大学
チーム名	大阪城南女子短期大学・調理チーム