

手間なくがっつり！おいしい朝ごはん

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

時間があまりない朝でも手軽に作ることができる、ヘルシーだけどがっつり栄養素を摂取できるおむずびを考えました。

作品の写真（おむずび2個及び一品料理）



料理名	がっつりおむずび	
材料（2人分）	分量	作り方
<京なすとそぼろのおにぎり> 米 75 g 豚ひき肉・京なす 各30 g すりおろし生姜・ごま油 各2 g 味噌・料理酒 各3 g 濃口醤油・みりん・砂糖 各2 g <鶏肉と小松菜と塩昆布おにぎり> 米 75 g 鶏もも肉・小松菜 40 g・30 g 塩昆布 5 g ごま油・白ごま 3 g・1 g		<京なすとそぼろのおにぎり> * 炒め時にガスコンロを使う ①ご飯を炊く ②フライパンにごま油をひいてすりおろし生姜を入れてなすを炒める ③ナスに焼き色がついたら豚ひき肉を入れて中火で炒める ④調味料を加える ⑤ご飯を混ぜて握る <鶏肉と小松菜と塩昆布おにぎり> * 炒め時にガスコンロを使う ①小松菜と鶏肉を細かく切る ②ごま油ひいてフライパンで炒め、塩昆布を加えて味をなじませる ③白ごまと一緒に、ごはんを混ぜて握る

料理名	玉ねぎのスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
玉ねぎ 70 g バター 3 g コンソメ 5 g 塩 0.3 g パセリ 0.01 g 水 150 g		①玉ねぎは薄切りにする ②鍋にバターを入れて中火に熱して玉ねぎを入れて炒める ③玉ねぎがしんなりしてきたら、お湯を加えて中火で煮る ④沸騰したらコンソメ、塩を入れてひと煮たちさせて火を止める ⑤お皿に盛り付け、パセリをちらす * 炒める、煮る時にガスコンロを使う

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜（大阪府産）、◎玉ねぎ（兵庫県淡路島産）、◎京なす（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）

京なすは加熱調理に向いていて厚みがしっかりしているため選び、京なすとそぼろのおにぎりを作る際には、なすを程よくこんがり焼き食感をしっかりとさせることを意識しました。そして、油の吸いすぎを防ぐために下焼きをしてから味付けを行い、見た目にもつややかで食欲をそそる仕上がりになるように工夫しました。

大学名	大阪国際大学短期大学部
チーム名	モグモグファーム