

朝からほっこり♪香ばしおやき風おにぎりとバター香るコーン味噌汁

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

香ばしく焼いた「おやき風おにぎり」は、ガス火でこんがり焼くことで外はカリッと中はふっくら。肉みそ入りと小松菜チーズ入りの2種類で、主食・主菜・副菜がそろいます。おにぎり2つと味噌汁で共通の食材を使い、食材を無駄なく活用しました。味噌汁は冬に旬を迎える小松菜と金時にんにんに、バターとコーンを加えて彩りと甘みをプラス。季節を感じる温かい汁菜です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	肉みそ&小松菜チーズのおやき風おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
白米	1合	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玉ねぎ、小松菜を細かく刻む。 ③フライパンにごま油を入れ熱し、ひき肉、玉ねぎを炒める。（ガスコンロ使用） ④火が通ったら、味噌・砂糖・醤油・みりんを加えて汁気がなくなるまで炒める。（ガスコンロ使用） ⑤別のフライパンにごま油を熱し、小松菜を炒めて醤油で軽く味をつける。 ⑥ご飯をラップの上に広げ、1つは肉みそを、もう1つには小松菜とチーズをのせて包み、平たい丸形にする。 ⑦フライパンを中火にし、両面をこんがり焼く。（ガスコンロ使用） ⑧最後に軽く醤油（分量外）を垂らし、香ばしく焼き上げる。 ⑨皿に盛り付けた後、仕上げに白ごまと青さをふる。
水	450ml	
合いびき肉	50g	
玉ねぎ	1/4玉	
味噌	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	
みりん	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
小松菜	2株	
醤油	小さじ1	
ピザチーズ	10g	
白ごま	適量	
青さ	適量	

料理名	甘みたっぷりコーン味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
だしパック	1袋	①だしパックでだしをとる。 ②金時にんにんを輪切りに、玉ねぎをくし切りにする。 小松菜は3cm幅で切る。 ③だし汁の中に、にんにくと玉ねぎを加えて5分ほど煮る。（ガスコンロ使用） ④コーンと小松菜を加えて1分ほどさっと煮る（ガスコンロ使用） ⑤火を止めてから味噌を溶きいれる。 ⑥椀に汁をよそった後、バターをのせる。
水	400ml	
金時にんにん	1本	
玉ねぎ	1/4個	
小松菜	1株	
コーン（冷凍）	大さじ3	
味噌	大さじ3	
バター	小さじ1	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎小松菜（大阪府産）、にんにん（大阪府産）、たまねぎ（兵庫県産）、米（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）

近畿産の小松菜や金時にんにんなど、地域の旬の有機野菜を取り入れ、地産地消を意識しました。おにぎりと味噌汁で共通の食材を使い、無駄を減らしています。家庭によくある調味料を使い、おやきには少し焦がししょうゆを加えて香ばしさを出し、味噌汁にはバターを添えて香りとコクを引き立たせるよう工夫しました。

大学名	大阪公立大学
チーム名	おにぎりにぎにぎーず