

ささっと栄養チャージ！彩り野菜と京おかんの爽やかおむすび

所要時間
20分

コンセプト（200文字以内）

忙しい朝でも手軽に美味しく、バランスの取れたご飯になるように意識しました。
おにぎりに白味噌だしをかけることで、胃にも消化しやすく、味噌に含まれる乳酸菌の力で腸のコンディションを整えます。
とろみをつけた餡と揚げ野菜は、軽く揚げることで野菜本来の甘さを引き出すとともに、餡でそれらを包むことでしっかりとした味に仕立て満足感の出るように工夫しました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	彩り野菜の揚げ浸しあん	
材料（2人分）	分量	作り方
・冷凍かぼちゃ ・なす ・パプリカ ・オクラ ・サラダ油 ・だし汁 ☆薄口しょうゆ ☆みりん ☆顆粒和風だし ☆塩 ・水 ・片栗粉 ☆：調味料	100g 60g 40g 4本 大さじ1 200ml 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1 少々 200cc 大さじ1/2	①冷凍かぼちゃを解凍し、なすは乱切り、パプリカは細切り、オクラはがくの下まで切り、中が見えるくらいまで包丁で切る（後に油で揚げるため）。 ②フライパンに油を引き、揚げ焼きにする。 ③余分な油をふき取り、先程使用したフライパンにだし汁、薄口しょうゆ、みりんを加えひと煮立ちさせる。 ④一度火を止めて水溶き片栗粉を加えとろみをつける。 ⑤中火で1分ほど加熱する。

料理名	白味噌仕立て おだしで味わう京のおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・鮭フレーク ・白味噌 ・大葉 ・白ごま ・だし汁 ☆薄口しょうゆ ☆みりん ☆顆粒和風だし ☆塩 ☆：調味料	1合 30g 小さじ2 4枚 大さじ1 100ml 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1 少々	①ご飯を炊く。 ②鍋に水・顆粒和風だしを入れガスコンロで火にかけ、出汁を取る。 ③薄口しょうゆ、みりん、塩を加え、味を整える。 ④出来上がった出汁に白味噌を加える。 ⑤炊き上がったお米をガラスボウルに移し、鮭フレーク、大葉、白ごまを加え、混ぜ込む。 ⑥三角むすびにし、お茶碗に盛り付け、白味噌だしをかける。 ⑦仕上げに白ごまをトッピングして完成！ * おにぎりは1つのみを撮影

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎パプリカ（兵庫県産）

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）

京都の雰囲気食事を食事から伝えたいだったので、白味噌を使用し、香りと味でアプローチすることを意識しました。
また、夏をテーマとし、食材は夏野菜をメインにオクラやナス、パプリカを使用し彩りも良くなるよう工夫して選びました。

大学名	龍谷大学
チーム名	寝起きスッキリマン