

和のグリル技術が融合！豆腐と根菜のヘルシーフュージョン朝食
～和風焼きタコライスボールとカブを丸ごと使った即席トロトロ茶碗蒸し風～

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

和のグリル技術で「焼く」と「蒸す」を両立！高タンパク・低カロリーな豆腐と根菜をメインに、食感と温度のコントラストを楽しむヘルシーフュージョン朝食を短時間で実現します。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	焼きタコライスボール	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・豆腐 ・玉ねぎ ・プロセスチーズ ・醤油 ・みりん ・白だし ・生姜の絞り汁 ・ごま油 ・トマト ・レモン汁 ・オリーブオイル ・塩胡椒 ・七味唐辛子 ・レタス ・にんにく	1合 1/2丁 1/4個 40g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 少々 少々 1/2個 少々 少々 少々 少々 2枚 5g	1. 米を研ぎ、通常の水加減で炊く。 2. フライパンで、水切りした豆腐、みじん切りの玉ねぎ、にんにくを炒め、水分をしっかりと飛ばす。 3. 具材に醤油、みりん、生姜の絞り汁、白だして味を付け、ご飯とプロセスチーズを混ぜて握りボール状にする。 4. グリルで強火で片面ずつ焼き付け、表面をパリッと香ばしく仕上げる。 5. 焼きおにぎりを、冷水でパリッとさせた有機レタスで包み、サルサ風トッピングを添える。

料理名	カブを丸ごと使った即席トロトロ茶碗蒸し風	
材料（2人分）	分量	作り方
・カブ ・卵 ・乾燥ワカメ ・白だし ・薄口醤油 ・刻みねぎ ・白いりごま	2個 2個 少量 小さじ2 小さじ2 少々 少々	1. カブの根の一部をすりおろし、残りを小さく切る。葉も刻む。 2. 卵を溶きほぐし、白だし、薄口醤油、カブの絞り汁を加えて混ぜる。 3. カブの根と葉、乾燥ワカメを器に入れ、卵液を注ぎ入れる。 4. 器にアルミホイルでフタをし、グリルに並べる。おにぎりの加熱時間を利用し、グリル内の熱を効率的に使って蒸し上げる。 5. 蒸し上がり後、刻みねぎと白いりごまを散らす。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎玉ねぎ（京都府産）、◎カブ（京都府産）、◎レタス（大阪府産）、◎トマト（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）

おにぎりの「焼く」と茶碗蒸し風の「蒸す」をグリルで同時に行い、調理時間を短縮しました。おにぎりは水分を飛ばしパリッと、茶碗蒸し風はなめらかに仕上がるよう火加減を調整しました。豆腐と近畿の有機野菜であるカブ、海藻類を豊富に使用し、高タンパク・低カロリー・高食物繊維を実現。カブの絞り汁を使うことで、素材の味を最大限に引き出しました。

大学名	京都女子大学、京都大学
チーム名	京都姉妹