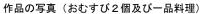
# 一日元気に!秋のタンパク質たっぷりごはん

所要時間 55分

### コンセプト (200文字以内)

成長期や若い働き世代の人に欠かせないたんぱく質。しかし朝食を欠食しやすい世代でもあるため、時間のない朝でもおにぎりとスープだけで手軽にたんぱく質をとれるように献立を考えました。旬の食材を使ったり、おにぎりに天かすを入れることで風味を良くするだけでなく、鮭に含まれるビタミンDの吸収を促進させるなどの工夫も加えました。





材料(2人分)	ハ目	
	分量	作り方
*	1合	1. 洗米する。
<b>K</b>	200g	2. 鍋に水と、洗った米を入れ、強火〜中火で10分、弱火で15分炊く。   3. 塩鮭を三等分に切り、フライパンで焼く
<b>塩鮭</b>	80g	4. 梅干しと大葉を刻み、混ぜ合わせておく
海干し	15g	5. 焼きあがった塩鮭をほぐす
天かす	16g	6. 炊きあがった米と、梅干し、大葉、塩鮭、天かすを混ぜ合わせる 7. 6を4つ分に握って完成
大葉	2g	
調合油	3g	

料理名	かぼちゃとしめじの豆乳みそスープ		
材料(2人分)	分量	作り方	
かぼちゃ しめじ たまねぎ 豆乳	40g 50g 40g 200g	2. フライパンにごま油 3. 鍋に水と和風顆粒だ 4. 2で焼いた具を3. に	しを入れて沸騰させる 入れる そを溶き入れ、弱火であたた
味噌 ごま油 水 和風顆粒だし	13g 4g 150g 1g	10. 命に盛り 刀) (元成	

備考

## 近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

### ◎くりかぼちゃ (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)

おにぎりでは、はちみつ梅干、塩鮭、大葉を使用することにって、 味に深みを出し、また、梅干しと大葉を入れることによってさっぱりとし た後味になるようにしました。

豆乳味噌スープでは、野菜を先に炒めることで香ばしさを引き出し、 うまみを高め、豆乳を加えることで味噌の塩味がまろやかになるように仕 上げました。

大学名	京都華頂大学
チーム名	にぎにぎごはん