

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お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。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	鮭と梅大葉のおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	1. 洗米する。 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 4. 梅干しと大葉を刻み、混ぜ合わせておく 5. 焼きあがった塩鮭をほぐす 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
水	200g	
塩鮭	80g	
梅干し	15g	
天かす	16g	
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	40g	1. かぼちゃ、玉ねぎを薄切り、しめじは、石づきを取り、ほぐす 2. フライパンにごま油をひき1.を焼く 3. 鍋に水と和風顆粒だしを入れて沸騰させる 4. 2で焼いた具を3.に入れる 5. 調整豆乳を加えてみそを溶き入れ、弱火であたためる。 6. 器に盛りつけて完成
しめじ	50g	
たまねぎ	40g	
豆乳	200g	
味噌	13g	
ごま油	4g	
水	150g	
和風顆粒だし	1g	

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よって、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