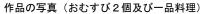
## 最強ツナ昆布おにぎりとかぼちゃ豚汁

所要時間 50分

## コンセプト(200文字以内)

ありそうでなかった組み合わせで朝からエネルギーチャージ 大作戦!具だくさん豚汁でたんぱく質、ビタミン、食物繊維 がこの1杯からしっかりとれます。鮭と昆布の最強コンビで 無限に食べられるおいしさです。この朝ごはんで元気モリモ リ貯えよう!





料理名	新定番!カボチャ豚汁		
材料(2人分)	分量	作り方	
こんにゃく かでは 大人青豚 を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	40 g 50 g 40 g 30 g 15 g 80 g 30 g 30 g 3 g 5 g	青ねぎは薄い斜めり 2 こんにゃくは1cm 3 鍋を中火で熱し、 4 豚バラ肉の色が る。 5 全体に油がなじん	をむき、大根は薄いいちょう切り・にんじんは薄い半月切り・切り、舞茸はほぐし、かぼちゃは一口サイズにする。 ・長さのうす切りにし、湯通しする。 ・サラダ油をひき、豚バラ肉を入れて炒める。 変わったら1(長ねぎ以外)、水気を切った2を入れて中火で炒め んだら水、顆粒和風だしを入れて中火で煮こみ、アクを取り除 たら青ねぎを入れて中火でひと煮立ちさせ、火を止める。みそ きあがり。

料理名	エネルギーチャージおにぎり		
材料(2人分)	分量	作り方	
米 ツナ缶[水煮] 塩昆布 ごま油 白すりごま	150 g 70g 8g 4g 3g	3 中火で炊飯を開 4 沸騰したら弱火 ら消火する。 5 消火後、約10分 6 ボウルに全ての	とぎ、水を切る。 imLを入れ、ガスコンロにセットし点火。 治して沸騰させる。 こして、蒸気が出なくなる、もしくはグツグツ感がなくなった 間そのまま蒸らす。 材料を入れて切るように混ぜる。 心包み、にぎる。同様に計4個作る。

備考

## 近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎青ネギ (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)

歯ごたえをよくするために、大きめ且つ食べやすい大きさにしました。カボチャの甘みを引き出すために硬すぎないようにじっくり煮込みました。 具だくさんで様々な触感が楽しめるようにしました。

J	大学名	京都華頂大学
Ŧ	チーム名	おにゃんこクラブ