

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！具た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！

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



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	40 g	- 大根・人参は皮をむき、大根は薄いいちょう切り・にんじんは薄い半月切り・青ねぎは薄い斜め切り、舞茸はほぐし、かぼちゃは一口サイズにする。 - こんにゃくは1cm長さのうす切りにし、湯通しする。 - 鍋を中火で熱し、サラダ油をひき、豚バラ肉を入れて炒める。 - 豚バラ肉の色が変わったら1(長ねぎ以外)、水気を切った2を入れて中火で炒める。 - 全体に油がなじんだら水、顆粒和風だしを入れて中火で煮こみ、アクを取り除く。 - 全体に火が通ったら青ねぎを入れて中火でひと煮立ちさせ、火を止める。みそを溶かし入れてできあがり。
かぼちゃ	50g	
大根	40g	
人参	30g	
青ねぎ	15g	
豚バラ肉（細切れ）	80g	
舞茸	30g	
みそ	30g	
顆粒和風だし	3 g	
サラダ油	5g	

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	150 g	- お米を計量してとぎ、水を切る。 - 鍋にお米と水225mLを入れ、ガスコンロにセットし点火。 - 中火で炊飯を開始して沸騰させる。 - 沸騰したら弱火にして、蒸気が出なくなる、もしくはグツグツ感がなくなったら消火する。 - 消火後、約10分間そのまま蒸らす。 - ボウルに全ての材料を入れて切るように混ぜる。 1/4量をラップに包み、にぎる。同様に計4個作る。
ツナ缶[水煮]	70g	
塩昆布	8g	
ごま油	4g	
白すりごま	3g	

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。具たくさんで様々な触感が楽しめるようにしました。

大学名	京都華頂大学
チーム名	おにゃんこクラブ