

朝からガッツリ!! 1日元気に過ごせる朝ごはん

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

有機野菜の小松菜は奈良県産を使用しており地産地消を推進しています。朝から身体を温めて元気を届けられるよう、素材本来を生かした味付けにしました。しっかり食べて一日をいきいきと過ごせる体づくりをサポートします。



料理名	うずら卵とチーズの肉巻きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ご飯 豚ロース肉（薄切り） うずら卵（水煮） さけるチーズ 梅干し（特産品） 大葉 金炒りごま（有機） 調合油 A砂糖・酒 みりん・醤油・水	300g 8枚 4個 1本 1粒 1枚 大さじ1 大さじ1 各大さじ1 各30g	①ガスコンロでご飯を炊く。ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。 ②梅干しは梅肉状にし、大葉は千切りにする。 ③別のボウルにご飯と炒りごまを入れて混ぜ、4等分にシラップに広げる。 ④広げたご飯4等分のうち2つにうずら卵を1つずつ、残りの2つに半分に切ったさけるチーズを1つずついれそれぞれ丸型に握る。 ⑤1つのおにぎりに対して豚ロース肉2枚ずつを④に巻きつける。（※ごはんが見えないようにする） ⑥熱したフライパンに油を敷き、⑤を並べ焼き目をつける。 ⑦フライパンに蓋をして中まで火を通す。 ⑧Aを回し入れ焦げないように絡める。 ⑨皿に移しうずら卵のおにぎりには梅肉、チーズのおにぎりに大葉を盛り付ける。

料理名	彩り豆乳スープ	
材料（2人分）	分量	作り方
小松菜（有機野菜） ニンジン エノキ 無調製豆乳 味噌 かつお節 水	40g 20g 30g 100ml 17g 15g 300ml	①エノキは半分に切り、さいておく。小松菜は4cm幅にきる。ニンジンは3cm幅の短冊切りにする。 ②鍋に出汁をとり①を加え、火が通ったら豆乳を加える。 ③出汁でといておいた味噌を混ぜ合わせる。 ④盛り付ける。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

梅干し（和歌山県産） ◎小松菜（奈良県産） ◎金炒りごま（京都府産）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

肉を巻きつけるので崩さずに食べれる。
肉巻きおにぎりならではの油を大葉と梅を使用することですっきりさせて食をすすめる。
熱を通してシャキッとさせる小松菜を使うことで食感を大切にしたい。
豆乳を使い甘く仕上げた。

大学名	帝塚山大学
チーム名	まっきまき！