

温かい朝ごはんで一日のスタートを元気に!!

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

忙しくて時間がない朝でも、簡単に作れる梅干し大葉の彩りのいいおにぎりと、具たくさんで満足感の得られる中華スープの朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	梅しらす香りおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
米 枝豆（冷凍） 梅干し 大葉 釜揚げしらす 金いりごま	1合 20個 2個 4枚 40g 大さじ1	①米を研ぎ、30分ほど浸水させたあと、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②枝豆を解凍する。 ③梅干しと大葉を刻む。 ④炊きあがったご飯に②、③と釜揚げしらす、金いりごまを混ぜておむすびを作る。

料理名	ふわふわ卵の中華スープ	
材料（2人分）	分量	作り方
絹ごし豆腐 干しいたけ 卵 豚こま ほうれん草 ごま油 片栗粉 水（水溶き片栗粉用） A ・水 ・しょうゆ ・鶏がらスープ	150g 1個 1個 70g 80g 1g 大さじ1 大さじ1 ー 400g 小さじ1 小さじ2	①ほうれん草を下茹でし、3～4cm幅に切る。干しいたけを水に戻す。 ②豆腐を水切りし、1.5cm角に切る。 ③豚こまを3～4cm幅に切る。 ④鍋にAを入れて加熱し、②、③を加えてひと煮立ちさせる。 ⑤一旦火を止めて水溶き片栗粉を少しずつ加えながらかき混ぜる。 ⑥火をつけて沸騰してきたら溶き卵を少しずつ回し入れる。 ⑦たまごがふわふわになってきたら火を止めて、軽にかき混ぜる。 ⑧仕上げにごま油を加える。 ⑨器にほうれん草、しいたけを盛り付け、スープを入れる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ほうれん草（大阪府産）、◎こまつな（奈良県産）、◎いりごま（京都府産）、梅干し（和歌山県産）、釜揚げしらす（兵庫

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、彩りがよくなるように梅干しや大葉を使用した。カルシウムやたんぱく質が摂取できるような食材を選択した。おにぎりの工夫したことは、味が均一になるように混ぜ方を工夫した。汁物の工夫したことは、火の通りにくい食材から先に加熱して最後に卵を加えて仕上げた。

大学名	帝塚山大学
チーム名	朝メシ研究会