

グリルで時短！皮ごとリンゴおむすびと 無添加ソーセージスープの陽だまりモーニング

所要時間
30分

コンセプト（200文字以内）

グリルで時短かつ元気な一日をスタートできる朝ご飯がコンセプトです。手作りの無添加ソーセージはグリルで焼くことで、短時間にジューシーでふっくらと、表面に焼き色をつけ香ばしく仕上げました。おにぎりはリンゴのシャキッとした食感、ごま油の風味と大葉の爽やかな香りが楽しめます。チーズの黄、リンゴの赤、大葉の緑と見た目がカラフルで食欲をそそります。リンゴを皮ごと使うことでSDGsに貢献できます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	リンゴと大葉のハーモニーむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
精白米 リンゴ プロセスチーズ 大葉 ごま油 白ごま	1合 1/4個 1個 3枚 大さじ1/2 適量	①米を研ぎ、30分ほど浸水する。鍋に入れ、ガス火を用いて炊飯する。 ②リンゴを4等分に切り、皮を剥かずにサイコロ目に切る。大葉は千切り、プロセスチーズはサイコロ目に切る。 ③フライパンにごま油をひき、リンゴを強火で炒める。 ④ボウルにご飯、炒めたリンゴと大葉、プロセスチーズ、白ごまを入れて混ぜ、おむすびを作る。

料理名	無添加ソーセージ風陽だまりスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
鶏ひき肉（むね） 豚ひき肉 塩 ブラックペッパー 大葉 にんにくチューブ 片栗粉 レモン汁 酒 ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ トマト缶 リンゴ 水 顆粒コンソメ 油	50g 50g 小さじ1/4 適量 2枚 小さじ1/4 大さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2 50g 50g 25g 200g 1/4個 300g 小さじ1と1/2 適量	①大葉はみじん切り、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。ほうれん草は下ゆでし、水気を切り、4cm程に切る。リンゴは皮ごとすりおろす。 ②ボウルに鶏ひき肉と豚ひき肉、塩、ブラックペッパーを入れて粘りが出るまでこねる。大葉、にんにくチューブ、片栗粉、レモン汁、酒を加えてさらに良くこねる。 ③丸く形成し、アルミホイルの上に数個まとめて並べた後、包んで両端をねじって閉じる。それを、強火のグリルで5～6分焼く。 ④アルミホイルを開けて焼き色がつくまで焼く。 ⑤鍋に油を入れて、中火で加熱し玉ねぎ、しめじを炒める。 ⑥弱火にし、トマト缶、すりおろしたリンゴ、水、顆粒コンソメを入れ、木べらでトマトを軽く潰しながら煮立たせる。 ⑦器にスープ、ソーセージ、ほうれん草の順に盛り付ける。

備考
グリルが片面焼きの場合、途中でひっくり返しておく。

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎玉ねぎ（兵庫県産）、ほうれん草（大阪府産）、ぶなしめじ（奈良県産）、大葉（和歌山県産）

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）

リンゴはさっぱりしていて甘さ控えめなサンふじをまるごと使用し、皮に含まれるポリフェノールなどの抗酸化成分をまるごと効率よく摂取できます。スープのソーセージは、鶏むね肉のひき肉のみだとパサついてしまうため、豚ひき肉を加えジューシーさを足しました。グリルを使用することで、直火と対流熱のダブル加熱により中まで素早く火が通り、また焼いている間に他の作業ができることで作業効率を良くしました。

大学名	羽衣国際大学
チーム名	Sunflower