

ねぎ焼き風焼きおにぎり 豆乳ベースのキッシュ風

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

グリルを使うことで忙しい朝に調理負担を減らして作ることが出来るレシピです。おにぎりにかつお節とチーズ、キッシュに卵に豆乳と、タンパク質も摂取出来る朝ご飯です。九条ネギはシャキシャキ感があることが特徴で、おにぎり具材の主役になる食材だと思い、九条ネギの歯ごたえを活かしたおにぎりを考えました。ごま油と鰹節の風味が効いていて、そこにポン酢が合わさることでさっぱりといただけます。



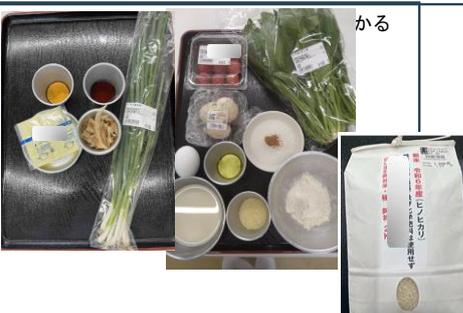
料理名	ねぎ焼き風焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量 g	作り方
米	150g	①米を研ぎ分量の水を入れ30分浸漬する。ガスコンロの中火にかけ沸騰したら弱火にして20分炊く。火を消して15分蒸らす。 ②九条ねぎは小口切り、チーズは細かく切っておく。 ③グリルを強火で温めておく。網にアルミホイルを敷いておく。 ④①のご飯に②、かつお節、ポン酢、ごま油を混ぜ、4等分にしておにぎりにし、グリルで両面4分ずつ焼く。
九条ねぎ	10g	
チーズ	10g	
かつお節	2g	
ポン酢	15g	
ごま油	4g	

料理名	豆乳ベースのキッシュ風	
材料（2人分）	分量 g	作り方
ほうれん草	60g	①ほうれん草は3cm長さにざく切りにして、葉と茎部分を分ける ②ミニトマトはヘタをとって半分に切る ③マッシュルームは半分にした後に薄切りにする ④鍋でオリーブオイル熱し、マッシュルームを入れて炒める ⑤マッシュルームに油が回り、しんなりと色づき始めたら、ほうれん草の茎を入れて炒める ⑥茎に油が回ったら、ミニトマトをいれて水分が減りクタツとするまで炒める ⑦葉の部分を入れて軽く火を通して、塩コショウで調味する ⑧ボールに卵を溶きほぐし、パルメザンチーズ、小麦粉、豆乳の順に加えてその都度よく混ぜて、ナツメグを加える ⑨⑧のアパレイユと⑦の具材を混ぜ合わせて、ココット皿に移す ⑩グリルの弱火で5-6分加熱する
ミニトマト	50g (6個)	
マッシュルーム	10g (1個)	
豆乳	100g	
小麦粉	20g	
パルメザンチーズ	15g	
卵	1個	
ナツメグ	少々	
塩	少々	
胡椒	少々	
オリーブ油	4g (小1)	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

- ◎米（奈良県） ◎九条ネギ（奈良県）
- ◎ほうれん草（奈良県）、◎ミニトマト（奈良県）、卵（奈良県）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

焼きおにぎりは、全ての材料を混ぜ合わせてグリルで焼くことで、途中でタレを付ける工程を省き、上下だけではなく側面も均等に香ばしく焼け、中は柔らかく焼くことができました。豆乳キッシュは旨味だしのマッシュルーム、必須アミノ酸が豊富な卵、葉酸や鉄も多い豆乳と食材選びにも気をつけました。キッシュもグリル調理のため片付けをしている間に完成します。

大学名	奈良佐保短期大学
チーム名	チームグリル

生産者さんへのメッセージ

育てることの大変さを乗り越えて、生産者の方が日々作物を届けてくれることで、今、自分たちの食卓に豊かな食材があるということに感謝したいと思います。