

所要時間  
60分

## ほうじ茶おむすびと野菜たっぷりみそ汁



### コンセプト (200文字以内)

バランスのとれた朝食です。ほうじ茶で炊いたお米に鮭と塩昆布を加えたおにぎりです。香ばしさとうま味が絶妙に調和し、食欲をそそります。野菜たっぷりみそ汁は豊富なミネラルとビタミンを含んでいます。和の食文化を楽しみながら栄養バランスの良い朝食となっています。

料理名	ほうじ茶おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 ほうじ茶 焼き鮭 (瓶鮭) 塩昆布 金ゴマ	150g 225g 1切 (70g) 大さじ2 適量	1 米を研ぎ分量のほうじ茶を入れ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 焼き鮭をほぐし、骨と皮をとる。 3 炊きあがったほうじ茶ご飯をほぐし、鮭と塩昆布、金ゴマを入れ混ぜる。 4 おむすびをにぎる。

料理名	野菜たっぷりみそ汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
だし 味噌 大根 人参 ほうれん草 豆腐 しめじ ねぎ	500ml 大さじ2 50g 50g 30g 50g 適量 適量	1 大根と人参をイチヨウの薄切りにする。 2 ほうれん草を3cmほどの長さに切る。 3 ねぎは小口切りにする。 4 豆腐は一口大、しめじは小房にする。 5 鍋にだしをとり大根と人参をいれる。 6 大根と人参がやわらかくなればほかの材料をいれる (ねぎ以外) 7 味噌をとぎ入れ、最後にねぎをいれる。 8 火を止めて完成。

備考	冷蔵庫の残り野菜や季節の野菜を使って下さい
----	-----------------------

### 近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (奈良県)、ほうじ茶 (奈良県)、金ゴマ (奈良県)、大根 (奈良県)、人参 (奈良県)、◎ホウレン草 (奈良県)、ねぎ (奈良県)、◎しめじ (奈良県)



### 食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

奈良の茶粥をヒントに、ほうじ茶でお米を炊くことで、おむすびの香ばしさをだしてみました。鮭と塩昆布で、手軽にうま味を引き出す工夫をしました。野菜たっぷりみそ汁では、さまざまな野菜の食感と風味を楽しめるようにしました。

大学名	奈良佐保短期大学
チーム名	古都×2

### 生産者さんへのメッセージ

いつも心のこもった野菜をありがとうございます。感謝の気持ちを忘れずに美味しくこれからも頂きます。