

朝から元気が一番！ 時短な朝ごはん

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

忙しい朝でもしっかりと栄養を取り、良い日がスタートできるように、“手軽に作れる朝ごはん”にしました。ほんのり塩味の菜飯おにぎりは、シンプルですが美味しく飽きがきません。野菜の切り方を工夫することで、時短になっています。土しょうがを使用し、朝から身体を温めてくれる献立です。



料理名	菜飯おにぎり	
材料（2人分）	分量 g	作り方
米	150	①米を洗い一度ザルにあげて水をきり、分量の水を加えて30分浸漬させる。 ②小松菜をため水の中で丁寧に洗い汚れをおとす。 ③ガスコンロで鍋に湯を沸かし、ティースプーン山盛り1杯の塩（分量外）を加えて根元の茎から30秒ほど茹でたあとに全体を落としさらに1～2分茹でる。 ④火が通れば冷水にとる。 ⑤茹でた小松菜を軽く絞り6～7mmに切ってボール入れ、塩を加えて2、3分塩をなじませ、しっかりと味をつける。 ⑥塩味をなじませたら、残った水気をきつくしぼる。 ⑦米を鍋で炊飯する。ガス火で中火スタート、沸騰後弱火で20分炊飯し、火を消して10分蒸らす。 ⑧炊きあがった温かいごはん⑥とごまを加えてよく混ぜ合わせる。 ⑨おにぎりを握って完成。
水	225	
大和マナ	90	
塩	3	
白炒りごま	1	

料理名	身体温まる簡単すいとん味噌汁	
材料（2人分）	分量 g	作り方
人参	20	①人参は細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。うすあげは、5mmの大きさに切る。ちくわは薄く輪切りにする。ネギは小口切りにする。土しょうがはすりおろしておく。 ②薄力粉に水（20ml）を加えよく混ぜておく。 ③鍋に分量の水と本だし（粉末）を入れガスコンロにかける。 ④煮立ったら、人参、玉ねぎ、うすあげ、ちくわの順番に入れる。 ⑤火が通ったら、②を4つに分けて鍋に入れる。 ⑥②が浮いてきたら、味噌を溶き、土しょうがを入れて温める。 ⑦器に盛り付けて、最後にネギを散らす。
玉ねぎ	30	
うすあげ	13	
ちくわ	26	
ネギ	6	
土しょうが	2	
味噌	30	
本だし（粉末）	0.3	
水	460	
薄力粉	20	
水	20	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎大和マナ（奈良県）、◎人参（奈良県）・◎玉ねぎ（奈良県）・◎ネギ（奈良県）・◎土しょうが（奈良県）
 ・米（奈良県）・◎ゴマ（奈良県）・◎味噌（奈良県）

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）

奈良県で栽培されている“大和まな”をサッと茹でて、塩味を付け“菜飯おにぎり”にしました。味噌汁には、少量でも腹持ちの良い“すいとん”を加えています。身体の冷えやむくみにも効果的な生姜もお汁に加えました。調理時間も短縮できるように具材を薄く切るようにしています。忙しい主婦には、栄養たっぷりの最強お助け献立です。

大学名 奈良佐保短期大学
 チーム名 奈良野菜応援チーム

生産者さんへのメッセージ

美味しいお野菜いつもありがとうございます。しゃきしゃき新鮮な栄養たっぷりのお野菜でした。これからも安心して安全な、美味しいお野菜の提供をよろしくお願いします。