

# 混ぜるだけ！焼くだけ！簡単朝ご飯

所要時間  
55分

コンセプト (200文字以内)

朝は時間がない！簡単に作れて野菜もちゃんと取れる朝ご飯です。

作品の



料理名	塩昆布おむすび	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
米	150 g	①米を研ぎ、鍋に入れ20分浸漬させた後、ガスコンロの中火で沸騰させ、弱火にし20分後10分蒸らす。 ②炊きあがったご飯に、塩昆布、鰹節、いりごま、醤油、ごま油を入れ混ぜておむすびを作る。
水	225 g	
塩昆布	10 g	
カツオ節	2 g	
いりごま	5 g	
醤油	6 g	
ごま油	3 g	

料理名	彩りだし巻きたまご	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
卵	100 g	①人参の皮を剥き、みじん切りにする。 ②レタスは洗って、細かくちぎる。 ③ボールに卵を割り入れ、①・②を入れ、白だしを入れ混ぜる。 ④フライパンに油をひき、ガスコンロで温まってきたら卵を3分の1入れて奥から手前へ巻いていく。これを2回繰り返す。⑤フライパンから取り出し、6等分に切る。
にんじん	15 g	
レタス	10 g	
白だし	7 g	

備考	
----	--

## 近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (奈良県)、◎レタス (奈良県)、にんじん (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)

朝にも野菜を取り入れたいので、彩りを考え人参とレタスを選びました。細かくみじん切りにすることで火を通す時間も短く済み簡単に出来ました。また、野菜を日によって変えることで飽きずに美味しく食べれます。おむすびも家にいつもあるもので手軽に混ぜるだけで作れるものを選びました。

大学名 奈良佐保短期大学

チーム名 グリーンエッグ

## 生産者さんへのメッセージ

新鮮でみずみずしい野菜でおいしくいただきました。農作業は大変なお仕事だとおもいますが、これからもお体にお気をつけて頑張ってください。いつもおいしい食材を提供していただきありがとうございます。