

所要時間
50分

簡単おにぎり朝食

コンセプト (200文字以内)

食材も入手しやすく、作り方もシンプルで簡単なおにぎり朝でも食べやすいさっぱりとした一品



| | | |
|----------|---------------|---|
| 料理名 | 枝豆とゆで卵の味噌おにぎり | |
| 材料 (2人分) | 分量 g | 作り方 |
| ご飯 | 345 g | ①ご飯をガスコンロで炊き、卵を茹で、冷凍枝豆も茹でる。 ②茹で卵は潰して、枝豆はそのままご飯と混ぜ合わせおにぎりの形に握る。 ③おにぎりの上に味噌をぬりスライスチーズをのせてグリルで4分焼き目をつける。 |
| 枝豆 | 80 g | |
| 卵 | 180 g | |
| 味噌 | 18 g | |

| | | |
|----------|---------------|--|
| 料理名 | りんごのコールスローサラダ | |
| 材料 (2人分) | 分量 g | 作り方 |
| りんご | 75 g | ①りんごとキャベツは太めの千切りにする。りんごは塩水に浸ける。 ②キャベツをボウルに入れて塩を振りもみ5分ほどおいて軽く水気を取る。 ③ボウルにヨーグルト・はちみつ・マヨネーズ・塩コショウを入れて混ぜ、キャベツ、水気をきったりんごを入れて混ぜ合わせる。 |
| キャベツ | 175 g | |
| 塩 | 少々 | |
| 無糖ヨーグルト | 30 g | |
| はちみつ | 7 g | |
| マヨネーズ | 24 g | |
| 塩コショウ | 少々 | |

| | |
|----|--|
| 備考 | |
|----|--|

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (奈良県)、キャベツ (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)

処理が少ない食材を選んだ
小さい子どもでも食べやすいように好きそうな食材を選んだ

| | |
|------|------------|
| 大学名 | 奈良佐保短期大学 |
| チーム名 | 私の名は決まっている |

生産者さんへのメッセージ

奈良の食材はいいものばかりで美味しくてアレンジもしやすかったです。