

グリルで時短・簡単！「京都×大阪モーニング」

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

朝から枝豆、チーズ、鮭、ちくわ、鯉節などタンパク質をたくさん摂れ、京都&大阪の特産物を使った朝ごはんです。豆類・乳製品・魚類・野菜類・藻類と様々な食材を取り入れ、彩りも意識しました。市販のチーズ・鮭フレーク・塩昆布などを使用し、どちらもグリルを使うことで「誰でも作ることができる、【簡単・時短】」がポイントの朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	グリルで時短・簡単！ 大阪産枝豆とチーズの焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・枝豆（大阪府産） ・プロセスチーズ ・塩昆布 ・鮭フレーク	1合 60g 1個 大さじ1 小さじ4	①米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②枝豆は熱湯で茹で、冷ましておく。 ③プロセスチーズをサイコロ状に切っておく。 ④ボウルに炊きあがった①、②、③、塩昆布を混ぜ合わせ、おむすびを作る。 ⑤グリルで3分焼く。 ⑥⑤に鮭フレークを乗せて完成。

料理名	グリルで時短・簡単！ 伏見唐辛子と大阪水なすのおかか和え	
材料（2人分）	分量	作り方
・万願寺甘とう（京都府産） ・水なす（大阪府産） ・ちくわ ・鯉節 ・醤油	40g 40g 30g 5g 7g	①万願寺甘とう、水なす（6分の1に切ってアク抜きしたもの）、ちくわをグリルで焼き目が付くまで炙り焼きにする。 ②それぞれ食べやすい大きさに切る。 ③鯉節と醤油で和える

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎万願寺甘とう（京都府産）、◎水なす（大阪府産）◎枝豆（大阪府産）

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）

2人が京都府・大阪府在住のため、それぞれの特産物を選びました。おむすびは加工品を使用しているため、他の調味料は使用せず、タンパク質を摂れる食材を選びました。また、グリルで焼きおにぎりすることでチーズが溶け香ばしくなり、朝にご飯を炊く時間がなくても、前日の残りご飯でも美味しく食べられます。また一品料理は特産物の素材の味を活かすために、グリルで焼き、醤油をかけるだけの簡単・シンプルなおかずです。

学校名	京都栄養医療専門学校
チーム名	チームKCN

生産者さんへのメッセージ

京都と大阪の美味しい特産品を使い、2人のチーム感を協調したレシピを考えることが出来ました。これからは近畿の美味しい有機農産物をたくさん食べ、元気に楽しく栄養の勉強をしていきたいです。