

さつまいもいっぱい！！野菜が摂れる朝ご飯

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

おにぎりはさつまいもの甘さと黒枝豆の塩味など素材の味を楽しむことができます。豚汁は野菜がたっぷり入っており栄養満点で、酒粕による美肌効果も期待できます。また、出汁を取っておにぎりや豚汁どちらにも活用しています。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	出汁で作るさつまいもご飯	
材料（2人分）	分量	作り方
米	150 g	加熱調理は全てガスコンロを使用しています。 ① 昆布とかつお節からだしをとる（昆布を水に30分以上漬けておき、火にかけて沸騰前に取り出して、かつお節を入れ、沸騰後10秒煮出してから、こす。） ② さつまいもを1.5cm角に切り、水にさらして水気を切る。 ③ 丹波黒枝豆をさっとゆでて、さやから出す。 ④ 炊飯鍋に米、調味料、だしを入れて、米を平らにならす。 ⑤ ④にさつまいもと黒枝豆入れて炊く。 ⑥ 炊き上がったら、しらすを加えざっくりと混ぜる。 ⑦ おにぎりにして上にかつお節を乗せる。
さつまいも	100 g	
ちりめんじゃこ	30 g	
丹波黒枝豆	100 g	
酒	10ml	
みりん	20ml	
濃口醤油	5ml	
塩	5 g	
昆布	15 g	
鰹節	15 g	
水	750ml	
出汁	180ml	

料理名	野菜たっぷり酒粕入りの豚汁	
材料（2人分）	分量	作り方
豚バラ肉	40 g	加熱調理はか全てガスコンロを使用しています。 ① 大根と人参、れんこんはいちょう切りにする。しめじは石ずきを落とし小房にほぐす。 さつまいもは皮ごと輪切りにし、水に5分間さらす。 ② 中火に熱した鍋に豚バラ肉を入れ、炒める。 ③ 豚バラ肉の色が変わったら①の食材とだしを入れ、強火にかける。 ④ 沸騰したら中火にし、5分ほど加熱する。 ⑤ 野菜類に火が通ったら弱火にし、味噌と酒粕を加えて混ぜる。 ⑥ お碗に盛り付けて小ねぎを散らす。
さつまいも	50 g	
大根	70 g	
人参	40 g	
れんこん	40 g	
しめじ	50 g	
小ねぎ	適量	
出汁	470ml	
酒粕	15 g	
味噌	25 g	
サラダ油	適量	

備考 出汁をとった鰹節の水分を切って、少量の醤油と混ぜてふりかけとして、おにぎりの上に乗せる。

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎さつまいも(奈良県)、◎人参(兵庫県)、丹波篠山黒枝豆(兵庫県)、大根(兵庫県)、れんこん(兵庫県)、小ねぎ(京都府)、ちりめんじゃこ(兵庫県)、豚バラ肉(兵庫県)、酒粕(京都府)

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）

有機野菜や近畿で作られた食材多く選びました。豚汁にすることで、体が温まり野菜を多く取ることができ、栄養バランスの取れた朝ごはんとなっています。出汁を取る際に使用した鰹節は、水気を切り醤油をかけ、おにぎりの上にのせることで食材を無駄にすることなく調理するように工夫しました。食材を切り、鍋に入れたら火が通るまで待っているだけなので、その間に他のことができ、忙しい朝にも作るができると思います。

大学名 甲南女子大学
チーム名 さつまいも

生産者さんへのメッセージ

おいしい野菜を届けてくださり、ありがとうございます。今回のレシピでは有機野菜をふんだんに使うことによって、環境に配慮されており、健康的にもよい野菜を調理して食べることができました。