

# 栄養学生が知識を振り絞って考案！ 茶葉おにぎりとほっこりスープの2daysモーニング

50分

## コンセプト (200文字以内)

朝からペロリと完食でき、味覚だけでなく視覚でも食欲を刺激する朝ごはんです。SDGsの視点から食材を選び、豚肉から出た油や濾した茶葉を利用することで食材の旨味や香りを活かし、十分な味わいにも関わらず1食あたり食塩2.0gであり、PFC比がP:16%F:25%C:59%と栄養についても考えました。またスープにおにぎり、チーズを入れ加熱することでリゾットとして2日目も楽しめる朝ごはんを工夫しました。



料理名	トマトと豚肉の茶葉おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>トマト</li> <li>豚肩ロース</li> <li>ミニトマト</li> <li>にんにく(チューブ)</li> <li>緑茶の茶葉</li> <li>塩</li> <li>塩、黒胡椒</li> </ul>	1合 1個(100g) 100g 4個(50g) 小さじ1(5g) 4g 1g 少々	①米を研ぎ、鍋で30分ほど浸水させる。 ②トマト、ミニトマトのヘタを取り水で洗う。 ③①の鍋に②、にんにく、塩を入れガスコンロで炊く。 ④豚肩ロースを2cm幅に切り、ガスコンロを使用してフライパンで炒め、塩、黒胡椒を加え火を通す。 ⑤③が炊けたらミニトマトを取り、④とスープで用いた茶葉を加えおにぎりにする。 ⑥おにぎりにミニトマトをのせ、黒胡椒を少しふり皿に盛り付ける。

料理名	豆乳のほっこりグリーンスープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>ぶなしめじ</li> <li>スライスチーズ</li> <li>水</li> <li>豆乳</li> <li>コンソメ</li> <li>緑茶(ティーパック)</li> </ul>	1/2個(100g) 小1個(100g) 1パック(100g) 1枚(16g) 250ml 1パック(200ml) 小さじ1(4g) 1つ(4g)	①さつまいもを水で洗い、1cm幅のいちょう切りにする。 ②たまねぎの皮をむき、細切りにする。 ③スライスチーズを半分に切り、グリルで5分程焼く。 ④ガスコンロを使用して、①、②、しめじをおにぎりの豚肩ロースから出た油が残ったフライパンで炒め、水、コンソメ、緑茶(ティーパック)を加え煮こむ。 ⑤緑茶を取り、豆乳を加え温まったらお椀に③と一緒に盛る。

備考  
たまねぎの剥いた皮は綺麗に水で洗い、乾燥させてから手で揉むことで粗めの粉末にしました。調味料としてスープに入れたり、たまねぎ茶として水や炭酸水に割ったりしました。

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)  
◎たまねぎ(兵庫産)、トマト(大阪産)、ミニトマト(大阪産)、さつまいも(大阪産)、ぶなしめじ(奈良産)、緑茶(京都産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)  
食べ合わせにおいて、にんにくに含まれるアリシンは豚肉に豊富に含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果を上げると相性が良いことや生食で食べがちなトマトを加熱することでリコピンの吸収率をあげるとともに飽きのこない調理法に工夫しました。また、おにぎりをスープに入れ、グリルの良さを活かしたカリカリチーズを溶かしながら食べることで不思議な食感が味わえるリゾット風の味変を楽しめるようにしました。

大学名	帝塚山学院大学
チーム名	チームY-Y

生産者さんへのメッセージ  
環境への配慮から全ての野菜は近畿産を購入しました。またコンテストに応募する中で、道の駅や直売所で身近な地域の食材を見つけ料理をすることがとても楽しい時間でした。いつも新鮮で美味しい食材、そして楽しい時間を届けてくださり、ありがとうございます。