

タイトル	豆乳と味噌のまめまめオムライス		
チーム名	mame		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	寺田千咲	古崎友菜	利波遥香
いいともあいち会員名	マルサンアイ株式会社		
コラボした食品・食材	無調整豆乳、本場赤だし、国産水煮大豆		

コラボの理由

マルサンアイさんの、「日本の伝統食である味噌や新しい食卓の定番として成長著しい豆乳を通して、作る楽しさや食べる楽しさ、食文化そのものを知るきっかけづくりができれば」という思いに賛同し、豆乳、味噌などスーパーでよく見かけるマルサンアイさんの食品を使って、ドリンクや味噌汁として飲むだけでなく、普段食べている料理を進化させた新しいレシピを考えてみたいと思ったからです。

「持続可能な食」のポイント

- 地元の農作物直売所で買った玉ねぎ、人参、ピーマンなどの野菜を使うことで地産地消に取り組みました。
- ソースを豆乳で作リ、香辛料を使うことで味にアクセントをつけ塩分を抑えました。
- オムライスの中身といえばケチャップライスが定番ですが、オムライスの中身を味噌やコチュジャンで味を付けることで、豆乳のソースとのまとまりを持たせました。そのため、普段のオムライスとはまた違った雰囲気のおムライスが楽しめると思います。また、ライスを具沢山にしたため食感も楽しむことができます。

完成品の写真



材料（2人分）

<ライス>

白飯 300g

◎たまねぎ 60g

◎にんじん 40g

◎ピーマン 40g

鶏ひき肉 50g

◎大豆水煮 40g

◎無調整豆乳 15g

◎本場赤だし 15g

コチュジャン 14g

濃口醤油 6g

塩こしょう 少々

サラダ油 4.5g

<卵>

卵 2個

◎無調整豆乳 20g

<ソース>

◎無調整豆乳 80g

パルメザンチーズ 8g

薄力粉 2g

ブラックペッパー 少々

<付け合わせ>

ミニトマト 60g

レタス 20g

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作り方

<ライス>

1.人参、玉ねぎ、ピーマンはあらみじんに切っておく。

2.フライパンに油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、大豆、ひき肉を加えて炒める。

3.玉ねぎ全体が透明になり具に火が通ったら、塩こしょうをふる。

4.本場赤だしとコチュジャンを豆乳と醤油で溶く。

5.火を弱めた2に4を加え、全体に馴染むように混ぜ合わせる。

6.ご飯を加え、調味料が全体にいきわたるように混ぜ、2等分する。

<卵>

7.フライパンに油を入れ熱し、溶いた卵を流し入れ、お好みの状態になるまで焼く。(2枚)

<ソース>

8.ボウルに薄力粉を入れ、豆乳をダマにならないように少しずつ加え、薄力粉が溶けたら全量の豆乳を加える。その後パルメザンチーズも加えてよく混ぜる。

9.弱火で熱した小鍋に8を加え混ぜ、とろみが出たら完成。

<付け合せ>

10.皿に6を形良く盛り付け、7の卵で覆い、9のソースをかけブラックペッパーをふり、ミニトマトとレタスを添える。

2人分の材料費 600 円