

所要時間
50分

タンパク質たっぷり朝ご飯

コンセプト (200文字以内)

朝の時間が無い時にでも栄養素を沢山取れるよう考えました。副菜も水分を飛ばせば、おにぎりに入れれたり、持ち運ぶことも考えました。



料理名	枝豆チーズおにぎり	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
米	150	①米を洗米し、分量の水で浸漬する。 ②鍋をガスコンロにかけ、沸騰するまでは中火にし、沸騰後は弱火に変え20分経ったら消火し、15分間蒸らす。 ③枝豆は少量の塩で擦り合わせて産毛を落とす。 ④鍋で湯を沸かし、塩と枝豆を入れ4分程度茹でる。 ⑤茹で上がったたらざるに上げ、水気を切る。冷めたら中身を出しておく。 ⑥スライスチーズを1センチ角に切る。 ⑦米が蒸らし終わったら杓文字でほぐし塩を少量混ぜて合わせる。 ⑧ご飯に枝豆、チーズを合わせて握る。
水	225	
枝豆	100	
水	500	
塩	10	
スライスチーズ	10	

料理名	茄子の肉味噌炒め	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
茄子	200	①茄子はヘタを落とし2センチの角切りにする。 ②生姜はみじん切りにする。 ③フライパンに少量の油を熱し、やや強火で生姜と鶏ひき肉を炒め、余分な油を拭き取る。 ④調味料を混ぜ合わせておく。 ⑤肉の色が変わったら茄子を入れ炒め合わせる。 ⑥全体が炒まったら、合わせ調味料を入れて水分が無くなるまで中火で炒める。
鶏ひき肉	200	
生姜	15	
酒	15	
醤油	10	
みりん	18	
味噌	18	
油	5	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (奈良県)、八尾えだまめ (大阪府)、長茄子 (奈良県)、生姜 (奈良県)

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)

タンパク質が多い食材を組み合わせる事に工夫しました。副菜は保存をできることを前提に考えました。

大学名	私立奈良佐保短期大学
チーム名	アミノ酸姉妹

生産者さんへのメッセージ

朝食でも野菜を食べてもらいたいと思い、このレシピを考案しました。