

# 生姜たっぷり！体ポカポカ朝ごはん

所要時間  
60分

## コンセプト（200文字以内）

生姜をたっぷりを使用した体温まる朝ごはんです。ご飯とスープともに具沢山にすることで、少ない品数でも栄養たっぷり、食感も楽しめてお腹いっぱいになります。

## 作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	生姜の炊き込みご飯	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合(150g)	※加熱調理は全てガスコンロを使用しました。 ① 昆布と鰹節で1番出汁をとる。だし殻の昆布は細かく刻んでおく。 ② お米を洗う。 ③ 油揚げの油抜きをし、短冊切りにする。 ④ えのきを半分に切る。人参と生姜は水で洗い、皮をむいて千切りする。 ⑤ 炊飯鍋にお米、出汁、★の調味料、水を入れ、味が均等になるように軽く混ぜておく。 ⑥ ⑤の上に、人参、生姜、えのき、油揚げを入れ、蓋をかぶせてガスコンロで炊く。 ⑦ 炊きあがったら、半分に分け、片方はおにぎりにしてその上にだし殻の鰹節を乗せる。 ⑧ 余った方のご飯には、細かく刻んだ昆布を混ぜ込み、おにぎりにする。 ⑨ お皿の上に盛り付けて、完成。
生姜	25g	
えのき	70g	
油揚げ	1/3枚	
人参	50g	
昆布	10g	
鰹節	10g	
出し汁	115g	
水	610g	
★薄口醤油	15g	
★みりん	7g	
★酒	7g	

料理名	オクラともずくのねばねばスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
オクラ	40g	※加熱調理は全てガスコンロを使用しました。 ① オクラは水で洗い、輪切りにする。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。生姜は皮をむき、千切りにする。 ② 鍋にごま油をひき、中火で豚ひき肉を炒める。 ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、生姜、オクラ、えのきを加えて炒める。 →肉や野菜が鍋に焦げ付かないように注意する。 ④ 野菜にある程度火が通ったら、出汁、★の調味料を入れ、加熱する。 ⑤ もずくを加え、弱火でさらに加熱する。 ⑥ お碗に盛りつけて、完成。
もずく	60g	
えのき	60g	
玉ねぎ	50g	
豚ひき肉	100g	
生姜	5g	
出し汁	400g	
ごま油	3.5g	
★薄口醤油	2g	
★塩	1g	

備考

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎玉ねぎ(兵庫県産)、◎人参(兵庫県産)

## 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）

ご飯とスープの両方に生姜を使用しました。また生姜以外にも玉ねぎや人参といった体が温まる食材を使用し、寒い日にぴったりの朝ごはんになりました。野菜はなるべく有機野菜を使用するようにしました。工夫した点は、出し汁を取るのに使用した昆布や鰹節をご飯にも活用したことです。ご飯に活用することで栄養がさらに豊富になるのは勿論、味や食感も豊かになり、食品ロス削減にも繋がると考えました。

大学名	甲南女子大学
チーム名	ぽかぽか

## 生産者さんへのメッセージ

いつも美味しく安全な野菜を作ってくださいありがとうございます。今回有機野菜を使用したレシピを考えたことで、より食材の安全性や栄養について考えることができ、野菜の大切さを再認識することができました。これから料理をするときも、今まで以上に有機野菜を使用したいと思います。