

タンパク質豊富！ 簡単にできる筋肉ご飯

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）
調理時間が短いので、朝が遅い人でも手軽に作ることができ、タンパク質が豊富に含まれているのでスポーツ活動を行っている人達にうってつけの朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	和風ツナマヨおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・ツナ缶 ・マヨネーズ ・醤油	1合 80g 大2 大1/2	①米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れたガスコンロで炊く。 ②ボウルに油を切ったツナとマヨネーズと醤油を合わせる。 ③ごはん②の具を入れ、おにぎりにする。

料理名	鶏肉と卵の親子煮	
材料（2人分）	分量	作り方
・鶏もも肉 ・玉ねぎ ・ほうれん草 ・卵 ・めんつゆ ・油 ・水	100g 1/4個 30g 1個 25ミリ 1g 大1.5	①ほうれん草はしっかり洗い、4cm幅に切る。 ②玉ねぎを薄切りにする。 ③鶏もも肉は一口大に切る。 ④フライパンに油をしきめんつゆ、水、①、②、③を入れ蓋をして鶏もも肉に火が通るまで中火で5分程ガスコンロで加熱します。 ⑤卵を溶き回し入れ、再度蓋をし、弱火で1分ほど加熱して溶き卵が半熟状態になったら火からおろし器に盛り付ける。

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ほうれん草（奈良県） ◎玉ねぎ（兵庫県）

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）

鶏肉と卵の親子煮では、食感や味と色合いに考慮し他ほうれん草を選びました。ツナや鶏肉などの主要な食材は、タンパク質が多く含まれていてタンパク質によって作られる身体の部位では常に新陳代謝を繰り返す、新しいものに入れ替わっており筋肉の分解が起こりやすくなり筋肉に良いので選びました。

大学名	帝塚山大学
チーム名	帝塚山大学男子チーム

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしいお野菜ありがとうございます。皆のおかげでこのような味と健康に良いレシピを考えることができました。