

所要時間
45分

～たっぷりカルシウムが摂取できる ポン酢の炊き込みチーズinおにぎり&具だくさんスープ～

コンセプト (200文字以内)

日本人に不足しがちなカルシウムと鉄分が摂取でき、体を温めることができる食材を使用して、体の芯から温まる朝ごはんを作ることを目指しました。
カルシウムはチーズと牛乳で、鉄分はほうれん草で摂取できるように考えました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	ポン酢ベースのチーズinおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・水 ・鶏もも肉 ・人参 ・大葉 ・プロセスチーズ ・ポン酢 ・生姜 ・塩 ・コショウ 	<ul style="list-style-type: none"> 1合 130ml 100g 35g 1g 40g 50ml 10g 少々 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ①米を洗い、ザルにあげる。 ②鶏もも肉を1cm角に切り、人参は5mm角のみじん切りにする。生姜はすりおろす。 ③鍋に米・水・ポン酢・生姜・鶏もも肉・人参・塩・コショウを入れる。 ④鍋に蓋をし、ガスコンロで中火にして、沸騰させる。沸騰したら弱火にし、15分程度炊飯しその後火を止め10分蒸らす。 ⑤米が炊き終わったらみじん切りにした大葉と1cm角に切ったプロセスチーズを鍋に入れて軽く混ぜる。 ⑥おにぎりの形に成形して完成。

料理名	具だくさんミルクスープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・水 ・ベーコン ・人参 ・しめじ ・ほうれん草 ・コンソメ ・バター ・ナツメグ ・塩 ・コショウ 	<ul style="list-style-type: none"> 150ml 200ml 40g 20g 100g 85g 5g 3g 少々 少々 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ①沸騰したお湯にほうれん草を綺麗な緑色になるまで茹で水に取る。(鍋に塩少々) ②ベーコンを1cm幅、人参を1cmの薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。 ③ほうれん草を4cm幅に切る。 ④ガスコンロで熱した鍋にバターを溶かし、ベーコン・人参・しめじを炒める。 ⑤④に水を入れ沸かす。 ⑥野菜に火が通れば、⑤に牛乳・ナツメグを入れ少し温める。(牛乳は分離するため火加減に注意) ⑦⑥に③を入れ完成。

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎人参(奈良産)、◎ほうれん草(大阪産)、◎米(大阪産)、生姜

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)

廃棄率が少ない食材を使い、牛乳は臭みが出るのでナツメグを使用しました。ポン酢を入れ炊くことによって炊飯1つででき簡単な工程で時間を短縮することが出来る。

大学名 相愛大学
チーム名 M&M

生産者さんへのメッセージ

気候変動などの影響で日々大変だと思っておりますが、安心・安全な農作物を生産して下さりありがとうございます。これからもお身体に気を付けておいしい農作物を作り続けて下さい。