

# 美味しい朝ご飯

所要時間  
60分

コンセプト (200文字以内)  
時短で栄養をしっかり摂る事が出来る。  
朝から短時間でガッツリに。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	ベーコンエッグチーズおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
角切りベーコン 卵 プロセスチーズ 濃口醤油 サラダ油 水	一枚 一個 二個 大さじ一 小さじ一 適量	米を研ぎ、30分程浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ①ベーコンとチーズを1cm角に切る。 ②フライパンに油をひいてベーコンを入れ、さっと炒める。 ③そのあと、弱火にして卵を入れ、混ぜる。 ④卵に火が通ったら別の皿に移し変える。 ⑤④にチーズを入れ、ラップで包み三角形に握る。 ⑥フライパンに醤油を入れ、刷毛で⑤を塗る。 ⑦全体に馴染んで焦げが付いたら完成。

料理名	野菜と鶏肉の野菜ミルクスープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
ブロッコリー じゃがいも ◎玉ねぎ(兵庫県産) にんじん ささみ オリーブオイル コンソメ 牛乳 水 塩コショウ	50g 50g 30g 30g 80g 小さじ一 二個 400ml 800ml 適量	①ブロッコリーとじゃがいもを一口サイズに切る。 ②玉ねぎをくし切りにし、にんじんはいちょう切りにする。 ③ささみは筋を取り除き、一口サイズに切る。 ④鍋にお湯を入れてブロッコリーをさっと茹で、皿に移しておく。ガスコンロ使用 ⑤鍋にコンソメを入れてささみを茹でる。 ⑥ささみにある程度火が通ったら②を入れ、茹でる。 ⑦野菜がやわらかくなったら牛乳と塩コショウを入れる。 ⑧全体的に馴染んだら皿に移して完成。

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)  
◎玉ねぎ (兵庫県産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)  
簡単に出来て、栄養が摂れて疲労回復が期待できる。  
工夫した事はスープに野菜を入れて栄養価を高くしました。

大学名	帝塚山大学
チーム名	焼きおにぎり

生産者さんへのメッセージ  
有機農産物を使用することで環境への配慮もでき、美味しいレシピを作ることが出来ました。ありがとうございます。