

お野菜たっぷり！カラフルレンジー朝ごはん

製作時間
40分

コンセプト（200文字以内）

フライパンで調理中にグリルでおかずを作れるので、時短にもつながり簡単に作ることができ、野菜もたっぷり使用されているので朝から栄養満点のメニューです！いろいろ豊かにし、食欲の湧くような見た目にもこだわりました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	じゃこと小松菜の混ぜごはん	
材料（2人分）	分量	作り方
◎米	300	1、 米を30分浸水させ、ガスコンロで炊飯 2、 小松菜は粗いみじん切り 3、 菜油を熱したフライパンで小松菜、ちりめんじゃこを炒める 4、 油が飛ぶまで炒め、調味料を混ぜたボウルに入れ混ぜる 5、 良く混ぜたら炊きあがったご飯に加え、おむすびにして完成
小松菜	15g	
ちりめんじゃこ	12g	
鰹節	2g	
料理酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
こいくち醤油	小さじ2	
白ごま	2g	
ごま油	小さじ1	

料理名	鮭とたっぷり野菜のホイル焼き	
材料（2人分）	分量	作り方
鮭	1切れ	1、 アルミホイルに、野菜を材料に書かれてある順に重ねて置き、鮭をのせる 2、 白だし、塩、粗びき胡椒を入れ、アルミホイルを閉じる 3、 グリルで中火で約6分加熱（様子を見て調節） 4、 最後にレモンを乗せて完成
もやし	30g	
エリンギ	15g	
しめじ	30g	
ブロッコリー	30g	
◎ミニトマト	1個	
◎白ネギ	5g	
白だし	大さじ2	
レモン	輪切り一枚	
塩	少々	
粗びきコショウ	少々	

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎お米(滋賀県)、◎ミニトマト(滋賀県)、◎白ネギ(滋賀県)

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）

手軽に手に入る野菜を選び、朝食なのでさっぱりと食べられるような味付けにしました。お米とトマト、ねぎはスーパーの地元農産物コーナーで購入しました。また、ホイル焼きは前日の夜などにアルミホイルに包み、おにぎりはふりかけの状態を作り置きしておく朝の時間短縮にも繋がります！

大学名	龍谷大学
チーム名	お米大好きつやつやコンビ

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。皆様のおかげで毎日おいしいお野菜を食べることができます。いつでも、安全でおいしい野菜を食べることができるのは生産者様がいらっしゃるからだと考えており大変感謝申し上げます。