

# お野菜いっぱい！栄養満点朝ごはん

所要時間  
60分

**コンセプト (200文字以内)**  
 一汁一菜の中でごぼう、だいこん、にんじんを110g使用しているので約1/3日分の野菜をとることができます。  
 また、鮭を使用しているのでたんぱく質やビタミンを多くとることもできます。  
 忙しい朝でも、手間をかけずに心が豊かになる朝ごはんをとることができます。



料理名	鮭と大葉の焼きおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>鮭</li> <li>大葉</li> <li>チーズ</li> <li>白ごま</li> <li>めんつゆ</li> <li>ごま油</li> </ul>	1合 40g 4枚 20g 小さじ210g 10g	①米を炊く ②鮭をガスコンロで焼く ③大葉を千切りにする ④ご飯に①と②、チーズ、白ごま、めんつゆを加えよく混ぜておにぎりにする ⑤ごま油をフライパンに引いてガスコンロで③を焼く ⑥焼けたらお皿に盛り付けて完成

料理名	具だくさん豚汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚バラ肉</li> <li>ごぼう</li> <li>大根</li> <li>にんじん</li> <li>だし汁</li> <li>みそ</li> <li>サラダ油</li> <li>ねぎ</li> </ul>	40g 30g 40g 40g 300ml 20g 10g 適量	①豚肉は3cm幅に切る。ごぼうは斜め切りにして5分水でさらす。だいこん、にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。 ②鍋に油引いてガスコンロで中火で熱し、①の豚肉を炒め、①の野菜を加えてさらに炒める。 ③だし汁を加えて、煮立ったらアクを取り、フタをして10分煮る。みそを煮汁で溶いて加える。 ④お椀に盛りねぎを散らして完成。

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)  
 ◎ごぼう (兵庫県産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)  
 今回豚汁に使用している有機野菜はより多くの栄養を摂取できるように皮をむかずに調理しています。  
 ごぼうには食物繊維やビタミンなどのミネラルが豊富に含まれており、ごぼうに含まれている食物繊維は便通をよくする働きがあります。

大学名	甲子園大学
チーム名	おにぎり大臣

生産者さんへのメッセージ  
 毎日美味しい野菜を食べるのは生産者様が丹精込めて育てて下さるおかげです。本当にありがとうございます。  
 これからも多くの人々が野菜をたくさん食べて健康的な食生活を送ることができるよう自分にできることは何かを考え、行動していきたいと思っております。