

朝でも時短！ タンパク質たっぷり！あさごはん

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

忙しい朝にも簡単に作ることができ、ビタミンやタンパク質を豊富に含んだアスリートの方にもおすすめの朝ごはんです。



料理名	チーズ入り！納豆焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ひきわり納豆 ・納豆のタレ ・ピザ用チーズ ・油 	1合 1パック 1つ 30g 5g	①米をとぎ、30分ほど浸漬させた後、鍋にいれてガスコンロで炊く。 ②納豆をかき混ぜて、付属のタレをかける。 ③納豆とご飯とチーズを混ぜ合わせる。 ④ご飯を丸める。 ⑤油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。 ※ポロポロになりやすいので、しっかりと握ってから焼く。

料理名	タンパク質豊富！ほうれん草の卵炒め	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・サラダチキン ・ほうれん草 ・卵 ・食塩 ・マヨネーズ ・清酒 ・白コショウ ・鶏がらスープの素 ・ゴマ油 	1つ 70g 2つ 5g 15g 15g 1g 1g 15g	①ほうれん草を30秒ほど軽く塩ゆでする。流水にさらして粗熱を取り、水気を絞り、根元を切り落として3cm幅に切る。 ②サラダチキンは一口大に切る。 ③ボウルに卵、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。 ④フライパンを中火で熱しごま油をひき①、②を炒める。 ⑤全体に油が回ったらフライパンの端によせ、③を加え中火のまま炒め合わせます。 ⑥卵が半熟状になったら酒、塩コショウ、鶏がらスープの素を入れ中火で炒め合わせる。全体に味がなじんだら火から下ろし皿に盛り付けてできあがりです。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）
◎ほうれん草（奈良県産）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）
おにぎりに使用した納豆は、普通の納豆ではなく、握りやすいようにひきわり納豆を使用したことです。主菜では、できるだけタンパク質を摂れるように、且つヘルシーになるようサラダチキンを使用したことです。

大学名	帝塚山大学
チーム名	☆

生産者さんへのメッセージ
いつもおいしく、新鮮な野菜をありがとうございます！