

手軽に簡単！ パワフル！ガッツリ！朝ごはん☆

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

スポーツする人に向けた栄養満点の朝ごはんです！
調理工程も簡単で短時間で作れるため時間がなくても作れます。
ビタミン・ミネラルもとれるように野菜や乳製品・小魚も使用しています。
朝食の1番の役割であるエネルギー補給ができる糖質やたんぱく質も多く含んでいます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	パワフル！焼き鳥おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・鶏もも肉 ・白ネギ ☆しょうゆ ☆みりん ☆砂糖 ☆酒 ☆片栗粉 	1合 160g 40g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ2 小さじ1	1. 米を研ぎ30分浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 2. 白ネギは2cmのぶつ切りにする。 3. 鶏もも肉は3cm角(1口大)に切る。 4. フライパンで鶏もも肉を焼く。 5. 鶏もも肉にある程度火が通ったら鶏もも肉から出た油で白ネギを焼く。 6. ☆の調味料を混ぜ合わせておく。 7. 鶏もも肉と白ネギに火が通ったら火を止めて、6のタレを合わせる。 8. 炊けた白ご飯に7を混ぜあわせておむすびにする。

料理名	最強な体！たまごココット焼き	
材料（2人分）	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・たまご ・ほうれん草 ・しらす干し ・チーズ(ピザ用) ・バター ・塩コショウ 	2個 30g 6g 14g 4g 少々	1. ほうれん草を洗い熱湯で下茹でし3cm幅に切る。 2. ココット皿にバターをぬる。 3. バターをぬったココット皿に卵を落とし塩コショウをする。 4. ほうれん草・しらす干し・チーズをトッピングする。 5. グリルで15分焼いて完成。

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)

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）

スポーツする人に向けた朝ごはんなのでたんぱく質を多く含む食品を中心に選びました。不足しがちなカルシウムと鉄分を多く含むしらす干し・チーズ・ほうれん草も使用しました。
鶏もも肉を焼き鳥風にして香ばしい醤油の風味が食欲をそそります。
鶏もも肉から出た油(チユ)で白ネギを焼くことでうまみもアップします！

大学名	帝塚山大学
チーム名	ココ・M(^.^)

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜を作ってくれてありがとうございます！