

# 朝から免疫力UP!! 健康・満腹朝ごはん

所要時間  
30分

コンセプト (200文字以内)

免疫力をつけ、紫外線防止もバッチリ!

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名 ちりめんじゃこ梅のおにぎり

材料 (2人分)

分量

作り方

米  
ちりめんじゃこ  
紀州南高梅

1合  
30g  
15g

①米を研ぎ、土鍋に入れガスコンロで炊く。  
②白ご飯にちりめんじゃこでほぐした梅干を混ぜる。  
③手で②をにぎり、形をととのえ完成

料理名 とろとろなすポン酢炒め

材料 (2人分)

分量

作り方

なすび  
豚小間切れ  
カットねぎ  
★ポン酢  
★砂糖  
★生姜  
★片栗粉  
★ごま油

2本  
200g  
10g  
大さじ3  
大さじ1  
3g  
大さじ2  
大さじ2

①なすを一口サイズの乱切りに切る。  
②乱切りにしたなすを10~15分水につけてあく抜きをする。  
③ポリ袋に豚小間肉を入れて、片栗粉をまぶす。  
④フライパンにごま油を引いて、ガスコンロ弱火でナスを炒める。  
⑤なすがぐたっとしてきたら、豚肉を入れて炒める。  
⑥火が通ったら、★を入れて絡めながら炒める。  
⑦とろみが出たら完成。

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎なすび(奈良県産) 紀州南高梅(和歌山産) ちりめんじゃこ(兵庫産)

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)

ごま油を多めにすると、なすが油を吸ってじゅわっとおいしく仕上がる。

大学名 大阪成蹊短期大学

チーム名 栄養身につけ隊

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしく、安全な食材を私たちに作っていただきありがとうございます。おかげで健康な生活を送ることができています。