

満足朝食宣言 栄養たっぷりカラフル朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト (200文字以内)

おにぎりは、鮭とブロッコリーで彩りがよく、たんぱく質とビタミンが取れます。副菜は、みょうがとトマト、ほうれん草が入っていて、食物繊維がたっぷり朝からさっぱりと食べられます。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	鮭ブロッコリーマヨ	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・鮭 ・油 ・ブロッコリー ・塩 ・こしょう ・マヨネーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・1切れ ・2g ・6房 ・少々 ・少々 ・大さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> ①米を研ぎ、30分浸漬させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②鮭をフライパンで焼く。焼きあがったら、ほぐしておく。 ③ブロッコリーをさっとゆでる。ゆであがったら、子房に分ける。 ④ご飯にほぐした鮭とブロッコリーを入れ、塩こしょうを振り混ぜて握る。 ⑤上にマヨネーズをかけ、魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。

料理名	さっぱり味噌汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・みょうが ・トマト ・木綿豆腐 ・ほうれん草 ・顆粒だし ・水 ・味噌 	<ul style="list-style-type: none"> ・30g ・80g ・40g ・3g ・2g ・300ml ・大さじ2 	<ol style="list-style-type: none"> ①みょうがを輪切りにする。トマトはくし形切りにし、2等分に切る。ほうれん草は2cmの大きさに切る。 ②豆腐をさいの目切りにする。 ③鍋に水と顆粒だしとみょうが、トマト、ほうれん草を入れて煮る。火が通ったら豆腐を入れ味噌を溶く。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

ブロッコリー (京都府) みょうが (京都府) トマト (京都府) ◎ほうれん草 (京都府)

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)

朝からでも作れるように、できるだけ簡単に尚且つ栄養がしっかり取れるように魚と野菜を使いました。鮭とブロッコリーを小さいサイズに分け、全体的に彩りが良くなるようにしました。

大学名	帝塚山大学
チーム名	シャークインバック

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜を育ててくださりありがとうございます。作ってくださったおいしい野菜を献立に使わせてもらいました！これからもおいしい野菜を作ってください！