

所要時間
50分

ガス火で時短！体ポカポカSet!!

コンセプト（200文字以内）

ご飯を炊く際には、一緒に野菜を入れ、調理器具を減らし簡単で手間のかからない料理を心がけました。また、炊飯用鍋とグリルで簡単に作れます。塩昆布と具沢山の野菜で作った温野菜とおにぎりには、サツマイモやかぼちゃを使い、秋を感じられる朝ご飯を考えました。さらに朝から高たんぱくな食品を補給し、時間栄養学に基づいた体内時計のリセットを促せるようにしました。



料理名	サツマイモとささみのおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 サツマイモ ささみ 塩	150g 一本 60g 少々	<ol style="list-style-type: none"> ①米を洗い、水200mlを入れる。 ②サツマイモを縦に4分割しお米の上に置く。 ③ガスコンロで中火で火にかけ沸騰させる。（目安：5～10分） ④沸騰後火を弱火にする。（目安：10分） ⑤鍋の中の水分が無くなれば火を止める。（一瞬蓋を開け確認してもよい） ⑥10分ほど蒸らす。 ⑦ささみ肉に塩を振りグリルで（強火で）約8分焼く。 ⑧⑦をほぐす。 ⑨⑧を炊きあがったご飯に入れサツマイモとともに混ぜる

料理名	塩昆布の蒸し野菜	
材料（2人分）	分量	作り方
キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ 塩昆布	50g 40g 40g 40g 5g	<ol style="list-style-type: none"> ①野菜を一口大に切りお皿らに入れる。 ②炊飯鍋にお皿ごと入れる。 ③炊飯終了後お皿の中に入っている水は捨てる。 ④お皿の中に塩昆布を入れ軽く和える。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎キャベツ（大阪府）、◎大根（和歌山県）、◎人参（兵庫県）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

調理上で工夫したことは、朝ということもあるためご飯炊く際に一緒に野菜を入れ、調理器具を減らし簡単で手のかからない調理ができるよう工夫しました。食材選びで工夫したことは、秋が旬である食材のサツマイモとかぼちゃを軸にし、寒くなる時期なので、体をポカポカさせるタンパク質と温かいご飯、温野菜を取り入れました。メチルメチオニンを多く含むキャベツを使い胃にやさしく、食べやすいものを考えました。

大学名	相愛大学
チーム名	極旨同盟

生産者さんへのメッセージ

おいしい野菜を生産していただきありがとうございます。