

コンセプト (200文字以内)

日本の伝統的であるおにぎりを洋風アレンジし簡単に作れておいしく頂けるように作りました。チーズと鶏もも肉を入れることで、たんぱく質を簡単に摂れるようにしました。栄養価の高いアボカドを入れることで、朝のエネルギーチャージになります。スープは玉ねぎを半分入れることで野菜をたっぷり摂れます。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	とろける！アボカドチーズの照り焼きチキンおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>鶏もも肉</li> <li>片栗粉</li> <li>醤油</li> <li>みりん</li> <li>砂糖</li> <li>アボカド</li> <li>レモン汁</li> <li>チーズ</li> </ul>	1合 80g 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ1 25g 小さじ1 4g	ごはん 米は洗い、鍋に入れ水を200ml加える。 中火で炊き、沸騰したら弱火で20分炊く。 ふたを開けてご飯を混ぜて、10分ほど蒸らす。 照り焼きチキン 鶏もも肉は1cmくらいに切る。 鶏もも肉に片栗粉をまぶし、フライパンで火が通るまで焼く。 醤油・みりん・砂糖を合わせておく。 フライパンの余分な脂を拭き取り、上記の調味料を入れ、とろみがつくまで炒める。 アボカドは1cm角に切る。 アボカドにレモン汁を入れ和える。

料理名	淡路島産まるごと玉ねぎのコンソメスープ	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎ</li> <li>人参</li> <li>キャベツ</li> <li>コンソメ</li> </ul>	200g 20g 20g 1個	玉ねぎは半分は切りに切り、切り目を入れる。 玉ねぎをアルミホイルに包みガスコンロの弱火で20分間焼く。 にんじんはいちょう切りに切り、キャベツは色紙切りに切る。 鍋に水300ml入れ、にんじんを加え火にかける。 沸騰したら、コンソメとキャベツを入れる。 玉ねぎを器にいれ、スープを入れたら完成。

備考	チーズはお好みのものを使ってください。(栄養強化食品など)
----	-------------------------------

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
兵庫県産のたまねぎ◎ 大阪産人参 大阪産キャベツ

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)
	玉ねぎはコンロを使って入れっぱなしで出来るように簡単にしました。 アボカドにレモン汁を入れることで、褐変防止になるようにしました。 鶏もも肉は油を使用していないため、ヘルシーに仕上げました。 チーズは栄養強化食品などを使用するとより栄養バランスが良くなります。 アボカドとチーズを入れることによってとろける食感を再現し、照り焼きチキンを入れることで味と食感にアクセントを付けました。
大学名	相愛大学
チーム名	ABO

生産者さんへのメッセージ
いつもおいしく野菜をいただいています。皆様が新鮮でおいしい野菜を育ててくださるおかげでレシピを考えることができました。本当にいつもありがとうございます。ABO