

コンセプト（200文字以内）

成長期の男子中学生を対象としました。
朝からしっかりと朝ご飯を食べてほしいと思い、食欲がわく彩りや味付けにしました。
中学生でも作れるよう、簡単な調理方法にしました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	チーズ香るわかめとしらすのおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
飯 わかめ(乾) ちりめんじゃこ 白ごま プロセスチーズ	340g 4g 大3 大1 40g(6Pチーズ2個)	①お米を研ぎ、浸漬させた後、ご飯を炊く。 ②ガスコンロでお湯を沸かし、そのお湯でわかめを戻す。 ③白ごま、しらすをあえておく。 ④ポウルに炊きあがった飯を入れ、③を混ぜる。 ⑤ちぎったチーズとわかめを④に加える。 ⑥4等分にし、握る。

料理名	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	
材料（2人分）	分量	作り方
鶏むね肉 ブロッコリー えのき 人参 ごま油 ポン酢 みりん こしょう 七味	160g 160g 100g 30g 大1 大2 大1 2振り 3振り(お好み)	①ブロッコリー、鶏肉は一口大に切る。ブロッコリーの茎の部分は硬い皮を除いて切る。人参は半月切りに、えのきは根元を切り落とし、3等分する。 ②ガスコンロでブロッコリーをさっと下茹でする。 ③熱したフライパンにごま油をしき、ガスコンロで鶏肉を炒める。 ④鶏肉に火が通ったら、人参を加える。人参に火が通ってきたら、ブロッコリーとえのきを加える。 ⑤全体に火が通ったらポン酢、みりん、こしょうで味付けする。 ⑥お好みで七味を振りかける。

備考	ブロッコリーをゆでるために沸かしたお湯を少量とり、わかめを戻すためのお湯として使用した。
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米(滋賀県産)

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）

ブロッコリーは茎の部分も使用することで、食品ロスを減らす調理方法にしました。
カルシウムは中学生にとって非常に重要な栄養素です。そのため、乳製品のチーズとビタミンDを多く含むえのきを組み合わせることで、カルシウムの吸収率を高める献立にしました。
身体づくりに大切なタンパク質もしっかり摂取できる食材を合わせました。

大学名	大手前大学
チーム名	すいえいぐみ

生産者さんへのメッセージ

おいしいお米を作ってくださいありがとうございます。いつもおいしくいただいています。今回はお米本来の味を生かして栄養満点のおむすびを考えました。