

忙しい朝でもお手軽 心も体も元気が出る朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

使用する調理器具が少ないため、忙しい朝でもお手軽に作るができる。
「結崎ネブカと鶏ひき肉のおにぎり」は、紅ショウガの味がアクセントになっていて、おいしい。朝から、しっかりとエネルギーを摂取することができる。「あすか鍋風」は、牛乳を使用するため、まろやかな優しい味わいに仕上げた。寒い季節にピッタリである。



料理名	結崎ネブカと鶏ひき肉のおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 ネギ 鶏ひき肉 油 酒 刻み紅ショウガ 塩こしょう	1合 30g 100g 小1 大1/2 30g 少々	1. ネギを洗う。キッチンバサミで細かく切る。 2. ガスコンロを使用し、フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。酒をかける。 3. 鶏ひき肉に火が通ったら、ネギを加える。 4. ネギがしんなりしたら、ボウルに取り出す。 5. 炊きあがったご飯に4と刻み紅ショウガを加える。塩コショウで味を調える。

料理名	あすか鍋風味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
白菜 人参 マイタケ コーン缶 牛乳 水 味噌 鶏ガラスープ	20g 60g 30g 20 20g 300ml 大1 小1	1. 白菜を洗う。キッチンバサミで3cmくらいに切る。人参をピーラーでスライスする。 2. マイタケを食べやすい大きさに手で割く。 3. ガスコンロを使用し、鍋に水、鶏がらスープを入れる。 4. 人参、白菜、マイタケを入れる。火が通ったら、牛乳、味噌、コーン缶を加える。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎奈良県産の白菜

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）

忙しい朝でも作れる、包丁とまな板いらず。キッチンバサミやピーラーを活用して作ることができる。奈良県の良さを伝えるため、結崎ネブカを使用したおにぎり、奈良県の郷土料理であるあすか鍋風を考えた。あすか鍋には、牛乳を使用しているため、不足しがちなカルシウムを摂取することができる。

大学名	帝塚山大学
チーム名	和華菜

生産者さんへのメッセージ

大和野菜の結崎ネブカの柔らかい、甘みが引き立つといった特徴を生かしました。白菜も、甘みが強く食べやすいです。彩よく仕上がりました。