

ぷりたんごはん

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

高たんぱくで低脂質なささみと明太子を使い、満足感がありながらもカロリーを抑えたおにぎりにしました。副菜には地元食材の赤こんにゃくと九条ねぎを使い、彩りと食物繊維をプラス。ダイエット中でも栄養バランスよく、朝食や昼食に手軽に食べられる健康的な献立を目指しました。



料理名	ささみ明太爆香おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	140g	1. 米をガスコンロで炊く。 2. ささみにフォークで穴をあけて酒とこしょうをまぶし、5分～10分おく。 3. 2をフライパンにいれ蓋をし蒸し焼きにする。 4. 火が通ったら手でほぐししめじを加え味付けしながら炒める。 5. 4をごはんとは混ぜ合わせいりごまを加える。 6. にぎり表面だけカリッとするまで焼く。 7. 6に大葉をつけ明太子を乗せる。
水	210g	
しめじ	20g	
ささみ	80g	
酒	小さじ1と1/2	
鶏ガラ	小さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
いりごま	少々	
こしょう	少々	
醤油	大さじ1/2	
大葉	2枚	
明太子	25g	

料理名	おにぎり止まらん！厚揚げと赤こんの絶品炒め	
材料（2人分）	分量	作り方
厚揚げ	240g	1. 厚揚げを1cm角に切りこんにゃくは一口大にスプーンでちぎる、ねぎは小口切りにする。 2. こんにゃくのあくや臭み抜きをする。 3. ひき肉をごま油で炒め火が通ったら厚揚げとこんにゃくを加える。 4. 3に調味料を入れ、味をなじませる。 5. 皿に盛り付けねぎを振りかける。
赤こんにゃく	150g	
鶏むねひき肉	150g	
砂糖	大さじ1と1/2	
醤油	大さじ1	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ2	
九条ネギ	6g	
ごま油	大さじ1/2	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

赤こんにゃく（滋賀県産）、九条ネギ（京都府産）、◎米（京都府産）

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）

おにぎりは低カロリー栄養豊富なしめじと低脂質で高タンパクなささみを選びダイエットをしている人でも食べられるようにしました。近畿の食材を使い、朝から重くなく色合いもいい一品になるように仕上げました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	JiMe's