

ボリューム満点！ムキムキ朝ごはん

所要時間
30分

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



コンセプト（200文字以内）
ボリュームミーなのに簡単ヘルシー！ ゆでたまごと鶏肉でたんぱく質もたっぷり。 元気もりもりになれる朝ごはんです。

料理名	ゆでたまごちゅもっぱ	
材料（2人分）	分量	作り方
米 卵 たくあん漬け ねぎ 韓国のり ごま油 マヨネーズ	1合 1個 40g 10g 2g 小さじ2 15g	①米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②鍋に水と卵を入れ、沸騰してから中火で約12分ゆで、固ゆで卵にする。 ③卵が茹で上がったら冷水にとり、殻をむきボウルに移してフォークでつぶす。 ④たくあん漬は小さくカット、ねぎは小口切り、韓国のりはお好みの大きさに手でちぎる。 ⑤炊きあがったご飯に、③と④、ごま油、マヨネーズを混ぜ、丸めて完成！

料理名	らくらくヘルシーヤンニョムチキン	
材料（2人分）	分量	作り方
鶏ささみ 塩コショウ 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ハチミツ 醤油 ケチャップ	100g 少々 大さじ1 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ2	①鶏ささみをひと口大にカットしてフライパンに並べる。 ②鶏ささみに塩コショウ、片栗粉をまぶし、上からサラダ油をかける。 ③中火で、両面に焼き色がつくまでガスコンロで焼く。 ④弱火にし、調味料Aをからめて2分ほどフタをし、中まで火が通ったら完成！

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）
◎ねぎ（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）
	おにぎりにゆでたまごを混ぜることでボリュームを出した。 ヤンニョムチキンを揚げずに焼くことでヘルシーに仕上げた。
大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	怪獣