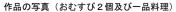
栄養満足!彩り高タンパク朝食

コンセプト(200文字以内)

- ・朝でも手軽に作れる、彩り豊かなワンプレート朝ごはんです。 ・スープのやさしい味わいで体を温めます。 ・見た目にも楽しく、栄養と満足感のある朝食メニューです。





料理名	エビ天おにぎり		
材料(2人分)	分量	作り方	
・お (いんげん入りミック スペジラン (いんがん) ・ スペジラン (いっという) ・ 天マラン (いっという) ・ マコチリン (いっという) ・ は ・ は ・ ・ 豆苗	150g 60g 4匹 100g 大さじ1 大さじまみ 適量 少量	② Aを常温の水つけ ③ (エビ天ぷら作 50g+水75g) を作っ ④ 炊き上がったご覧 ほど蒸らす。 ⑤ (ソース) マヨギ	の上に豆苗を添える

料理名	鶏肉団子スープ		
材料(2人分)	分量	作り方	
・鶏ひき肉 ・玉ねくらげ ・きくらけん・油 ・舞茸 ・頭がらスープの素	80g 1/4個 1枚 少々 1/4パック 1/4パック 1小さじ	てよく混ぜ、小さく ② 舞茸をほぐし、 ③ フライパンに少り プの素を加える。 ④ ②が軽く沸いた	対、みじん切り【玉ねぎ(3g)ときくらげ】、みりん、塩を入れめ、肉団子を作る。 見苗を2~3cmぐらいに切る。 量の油を熱し、玉ねぎを軽く炒め、香りが出たら水と鶏がらス- タイミングに①を入れ、弱火でゆっくり火を通す。 最後に豆苗を加えてさっと煮て、火を止める

備考

近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎舞茸(大阪府産) ◎玉ねぎ(兵庫県産) ◎豆苗(大阪府産)

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)

冷凍の「いんげん入りミックスベジタブル」を手軽に手に入、おむすびに混 ぜて彩りと食感を出しました。

えび天と甘辛いチリマヨソースの組合せで味のアクセントです。 スープは玉ねぎを炒めてからのは旨味を引き出し、鶏団子に玉ねぎとキクラ ゲを加えてふんわり仕上げ、舞茸と豆苗を加えて香りと食感をプラスしまし

にため、 短時間で作れるし、たんぱく質と野菜をしっかり摂れるよう、栄養バランス の良い組み合わせに仕上げました。

大学名	流通科学大学
チーム名	流通科学大学 食育コンビ