

栄養満足! 彩り高タンパク朝食

所要時間  
40分

|                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。<br>・スープのやさしい味わいで体を温めます。<br>・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。 |

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



|                                                                                      |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 料理名                                                                                  | エビ天おにぎり                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 材料（2人分）                                                                              | 分量                                                            | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ・お米<br>・A（いんげん入りミックスベジタブル）<br>・むきえび<br>・天ぷら粉<br>・マヨネーズ<br>・甘チリソース<br>・塩<br>・油<br>・豆苗 | 150g<br>60g<br>4匹<br>100g<br>大さじ1<br>大さじ1<br>一つまみ<br>適量<br>少量 | ① お米を研ぎ、20分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。<br>② Aを常温の水につけ、5分ほどおいて、軽く水気を切る。<br>③ （エビ天ぷら作り）むきえびに天ぷら粉（打ち粉用）をまぶし、衣（天ぷら粉50g＋水75g）を作っておにぎりをくぐらせ、170～180℃の油で2～3分揚げます。<br>④ 炊き上がったご飯にすぐ②を加えて、混ぜる（余熱で野菜に軽く火が通る）5分ほど蒸らす。<br>⑤ （ソース）マヨネーズ、甘チリソース、塩をよく混ぜる。<br>⑥（おむすびを作る）④を4等分に分ける。1等分ずつに中央に③の1尾を入れて、ソース⑤をかけて、えび形に握る。<br>⑦最後に、おむすびの上に豆苗を添える<br>*お好みでソースを添える。 |

|                                                               |                                                     |                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 料理名                                                           | 鶏肉団子スープ                                             |                                                                                                                                                                                                                |
| 材料（2人分）                                                       | 分量                                                  | 作り方                                                                                                                                                                                                            |
| ・鶏ひき肉<br>・玉ねぎ<br>・きくらげ<br>・塩・みりん・油<br>・舞茸<br>・豆苗<br>・鶏がらスープの素 | 80g<br>1/4個<br>1枚<br>少々<br>1/4パック<br>1/4パック<br>1小さじ | ① ボウルに鶏ひき肉、みじん切り【玉ねぎ（3g）ときくらげ】、みりん、塩を入れてよく混ぜ、小さく丸め、肉団子を作る。<br>② 舞茸をほぐし、豆苗を2～3cmぐらいに切る。<br>③ フライパンに少量の油を熱し、玉ねぎを軽く炒め、香りが出たら水と鶏がらスープの素を加える。<br>④ ②が軽く沸いたタイミングに①を入れ、弱火でゆっくり火を通す。<br>⑤ ④に舞茸を入れ、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）                   |
| ◎玉ねぎ(兵庫県産)    ◎豆苗(大阪府産)    ◎舞茸(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。<br>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。<br>スープは玉ねぎを炒めてからの旨味を引き出し、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た。<br>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                                                                                                                                                                                                     |