

丸ごと食べれる！！栄養満点朝ごはん！！

所用時間
40分

コンセプト（200文字以内）

野菜は廃棄が0になるようすべて使い切るようにしました。ほうれん草であれば根元まで、ブロッコリーは軸ごとににんじんなどは皮ごと使用します。朝ごはんで不足しがちなたんぱく質、カルシウムも組み合わせました。味噌汁にはツナ缶を入れてうま味を補い、野菜の食感と合わせました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	青野菜のじゃこ入りおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米 ほうれん草 ブロッコリー ちりめんじゃこ 白ごま 薄口醤油 みりん サラダ油	一合 50g 50g 5g 5g 小さじ1 小さじ1 小さじ1	①米を研いで30分浸漬させた後に炊く ②ほうれん草、ブロッコリーは根元、皮ごと細かく刻む。 ③フライパンを温め、サラダ油を入れ②、調味料を加えてガス火で炒める。 ④仕上げにちりめんじゃこを入れる。 ③炊いたお米に④を入れて混ぜる ④おにぎりの形に整えてお皿に盛り付ける

料理名	具沢山味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
大根 人参 さつまいも しめじ 木綿豆腐 だし みそ	50g 50g 50g 30g 100g 400ml 大さじ2	①大根は短冊切り、人参は輪切りに、さつまいもはいちょう切りにする。 ②しめじは一口大に、木綿豆腐はさいの目切りにする ③鍋にだし、①を入れガスコンロで温める。 ④具材に火が通れば②を入れる ⑤だしの一部を取り味噌を少しずつ溶きながら④に加える。 ⑤お椀に注ぎ具材を整えて盛り付ける

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ブロッコリー（兵庫県産） ◎ほうれん草（奈良県産）

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）

野菜は栄養価の高い皮や軸の部分を使用し廃棄を0にしました。にんじんやさつまいも、大根などの野菜は皮ごと利用し、しめじは石づきごと使うようにしました。日頃の生活で不足しがちなたんぱく質やミネラルが補給できる食材を選びました。ガスコンロの高温で炊くことによって皮ごとであっても野菜本来の甘みや食感を楽しむことができるようにしました。

大学名	相愛大学
チーム名	相愛大学 朝からSDGs