

朝を彩る！りんごごはんセット

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

若い世代が不足しがちな果物、野菜を朝食で摂取できるように考えました。りんごは加熱することで、抗酸化機能が上昇することが示唆されています。そこで、2つの料理にりんごを使用し、やさしい甘さと香りを生かした料理を考えました。また、有機野菜、鮭を使用することで、ビタミン、ミネラル、たんぱく質がそろった栄養面にも配慮しました。果実の自然な甘みと魚のたんぱく質で、朝から心も体も満たされる朝食に仕上げました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	りんご香る炊き込みご飯	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・りんご（皮付き） ・油揚げ ・しめじ ・にんじん ・ごぼう ・きざみねぎ ★和風だし調味料 ・薄口醤油 ・みりん ・料理酒 ・塩 ・顆粒だし ・水	1合 1/4個 1/2枚 1/4個 1/4本 1/4本 適量 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 少々 小さじ1/2 200ml	※加熱調理はガスコンロを使用しています。 ①米を研いでから炊飯鍋に入れ、30分間浸水させる。 ②りんごは、芯をとって皮付きのまま角切り、油揚げは短冊切り、にんじんは細切り、ごぼうはさがきにする。しめじは石づきを取り除き手でほぐしておく。 ③浸水が終わったら炊飯鍋に★の和風だし調味料を加えて、味が均等になるように軽く混ぜて平らにしておく。 ④上に具材をのせて、蓋をかぶせてガスコンロで炊く。沸騰後、中～弱火にして20分炊く。炊き上がったたら、火を止めてそのまま10分蒸らす。 ⑤全体をふんわり混ぜておにぎりにし、上にきざみねぎをのせる。

料理名	りんごと鮭のほかほか包み	
材料（2人分）	分量	作り方
・生鮭 ・玉ねぎ ・しめじ ・にんじん ・無塩バター ・塩 ・胡椒 ★りんごソース ・りんご ・玉ねぎ ・薄口醤油 ・みりん ・料理酒 ・生姜（チューブ）	2切れ 1/4個 1/4個 1/4本 10g 適量 適量 1/4個分 1/4個 大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ1	※加熱調理はガスコンロを使用しています。 ①玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、しめじは石づきを取り除き手でほぐす。 ②アルミホイルに、玉ねぎ、しめじ、にんじんを敷き、両面に塩、胡椒を軽く振った生鮭をのせる。その上にバターをのせて、アルミホイルの上をねじってキャンディー包みのようにし、グリルの網に乗せて約9～10分焼く。 ③りんごソース用のりんごと玉ねぎをすりおろす。 ④小鍋に★のりんごソースの材料を入れて軽く煮立たせ、アルコールを飛ばす。 ⑤焼きあがった鮭にりんごソースをかける。

備考	材料と分量が見えていないかもしれませんが、記入していますので、ご確認をお願いします。 ごぼうとしめじは、探しましたが、近畿の有機栽培が手に入らなかったため宮崎県産の有機栽培の写真を貼っています。
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎にんじん（兵庫県産）、◎玉ねぎ（兵庫県産）、ねぎ（兵庫県産）

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）

炊き込みご飯のりんごやにんじんは、皮付きのまま使用することで栄養価を高め、環境面にも配慮しました。また、鮭のホイル焼きには鮭やりんご、野菜などのたくさんの材料を使用することによって、栄養バランスのとれた朝食にしました。りんごを2つの料理で楽しめるように、りんごの甘酸っぱさを生かしながら、全体の味の調和を工夫しました。

大学名	甲南女子大学
チーム名	甲南女子大学「りんごスマイル」