

最強グリルで食欲そそる！栄養満点朝ごはん

所用時間
55分

コンセプト（200文字以内）

香ばしく仕上げたおにぎりと、栄養たっぷりの味噌汁で、一日の始まりにピッタリな朝ごはんです。わさび醤油や大葉で風味を引き立て、チーズと組み合わせても重たくなり過ぎず食欲をそそる朝食にピッタリなおむすびに仕上げました。味噌汁には不足しがちな植物性と動物性の両方のたんぱく質を取り入れました。うま味の相乗効果やグリルを使用したことによる食感と香りにこだわり、素材を活かした体にも心にも優しい一膳です。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	わさび香る焼きおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
米 鶏もも肉 プロセスチーズ 大葉 鰹節（だし殻） わさびチューブ 濃口醤油 水	1合 100g 2個 5枚 適量 9g 大匙2 200cc	※加熱調理は全てガスコンロを使用しました。 ①お米を炊く（分量の水で30分浸漬後、強火で加熱し、沸騰したら火を中火にし、20分加熱する。消火後、10分蒸らす。） ②鶏ももをサイコロ状に切り、アルミホイルをしき、強火のグリルで3分焼く（味噌汁分も）。 ③チーズをサイコロ状に、大葉は千切りにする。 ④炊けたお米とチーズ、きざみ大葉、かつおのだし殻を混ぜ合わせる。 ⑤②を中に入れ込むように④を握る。 ⑥おにぎりを強火のグリルで7分焼く。 ⑦わさびと醤油をまぜて、わさび醤油を作る。 ⑧おにぎりに焼き目がついたら、わさび醤油を塗り再度強火のグリルで3分焼く。 ⑨大葉を上のにせる。

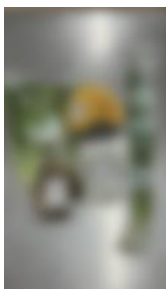
料理名	食べる彩りお味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
かぼちゃ 厚揚げ 小松菜 しいたけ 青ねぎ 中間味噌 鰹節 鶏もも肉 水	150g 1丁 1/2束 3個 適量 39g 22g 130g 600cc	※加熱調理は全てガスコンロを使用します。 ①鰹節でだしをとる。（水が沸騰したら火を止め、鰹節を入れる。鰹節が鍋底に沈むまで1～2分おき、ふきん等を敷いたザルで静かにこす。） ②具材をひと口サイズに切る。鶏肉はおにぎりで使用する分と同時にグリルで3分焼く。 ③先にかぼちゃをだしに入れて煮ておく。 ④③がある程度柔らかくなったら、残りの具材（青ねぎを除く）を入れて煮る。 ⑤味噌をとく。 ⑥お椀に注ぎ、青ねぎをのせる。

備考	鰹節のだし殻をおにぎりの具材として使用 探したが近畿の食材が手に入らなかったのでも有機農産物ではあるが他地方であるしいたけと青ねぎは記載した。
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）※しいたけ（大分県産）、青ねぎ（島根県産）は近畿外ですが有機野菜を使用しています。

◎大葉（滋賀県産）、◎かぼちゃ（滋賀県産）、◎小松菜（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）

お味噌汁で使った鰹節のだし殻をおむすびにも活用し、無駄なくうま味と栄養をプラスしました。鶏もも肉は、グリルで焼いて余分な油を落とすことによるヘルシーさと、おむすびと味噌汁のどちらにも使用することで時短を両立しました。小松菜としいたけは味噌汁にすることで、溶け出しやすい栄養素を無駄なく摂取できます。緑黄色野菜である小松菜とかぼちゃを使用し、彩りと栄養価が高い味噌汁に仕上げました。

大学名	甲南女子大学
チーム名	甲南女子大学「りんわか」