

簡単！栄養満点！ 彩り朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

「3色の俵おにぎり」は、具材をすべてグリルで加熱することによって、ま味を引き出しごはんには混ぜるだけのシンプルな工程で仕上げました。手間をかけずに素材本来の味わいを活かした一品は、忙しい朝にも無理なく取り入れられます。

「白みそと彩り野菜の味噌汁」は、干ししいたけをだしとして使用し、栄養価の高い野菜を合わせることで優しく深みのある味わいに仕上げました。素材の力を活かした心と体に優しい朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	3色の俵おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	150g	①米を研ぎ、鍋に30分浸水させた後、ガスコンロで炊く（中火にかけると沸騰が確認出来たら、中火のまま2分→少し火を弱め3分→一番弱い火力に落として15分→10分蒸らす）。 ②合い挽き肉をアルミホイルにのせ、ガス火のグリルに入れ中火で4分加熱する。 ③ブロッコリーの花蕾を包丁でそぎ落とし、ボウルに入れごま油を混ぜ合わせる。 ④ブロッコリーと水を切ったコーンをアルミホイルにのせ、合い挽き肉が入っているグリルに入れて、さらに3分加熱する（合い挽き肉は合計7分の加熱となる）。 ⑤炊けたご飯を大きいボウルに出し、グリルで加熱した材料を加えて酒、みりん、濃口醤油、塩を入れ、しゃもじで具材が細くなるまで混ぜる。 ⑥俵型に握り、海苔を巻き付けて、白いりゴマを上振りかける。 海苔は、ガスコンロの火でさっとあぶりパリっとさせる。
水	200ml	
合い挽き肉	100g	
ブロッコリー（花蕾）	25g	
コーン（缶詰）	60g	
白いりゴマ	3g	
海苔	2枚	
濃口醤油	5g	
みりん	5g	
酒	5g	
ごま油	4g	
食塩	1g	

料理名	白みそと彩り野菜のみそ汁	
材料（2人分）	分量	作り方
ブロッコリー（軸）	25g	①汚れを落とした干ししいたけを、水を張ったボウルに入れ、ラップで干ししいたけが水に浸かるようにし、冷蔵庫で一晩つけておく。 ②ザルにキッチンペーパーを敷き、ボウルでだしを受けながら濾す（水を含んだ干ししいたけは絞る）。水で戻しておいた干ししいたけを、細切りにする。 ③ほうれん草は熱湯でさっとゆでて絞り、3cmくらいに切る。 ④ブロッコリーの軸とにんじんを細切りにする。 ⑤豆腐をひと口サイズに切る。 ⑥しいたけの戻し汁を鍋に入れてガス火にかけ、切った具材を全て加える。 ⑦具材が柔らかくなったら、白みそと濃口醤油を入れ、ひと煮立ちさせる。
ほうれん草	25g	
にんじん	25g	
干ししいたけ	10g	
白みそ	30g	
木綿豆腐	100g	
水	335ml	
濃口醤油	10g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）※にんじんは北海道産ですが、有機野菜です。

◎ほうれん草（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）

食材選びで工夫したことは、栄養バランスです。ブロッコリーはビタミンKやビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCがしいたけの抗酸化作用を高めるため、免疫力アップに役立ちます。ほうれん草は鉄分やカルシウムが豊富で、しいたけに含まれるビタミンDと組み合わせることで、体内でのカルシウム吸収率が向上します。たんぱく質は、合い挽き肉、豆腐を入れて、バランスを整えました。

大学名	甲南女子大学
チーム名	甲南女子大学「カラフル」