

野菜たっぷり筋肉モリモリ朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

ツナマヨと人参、ゆで卵の入ったおむすびと、4種類の野菜と大豆のスープです。おむすびにはツナ缶とゆで卵を、スープには水煮大豆を使うことで、手早く簡単にタンパク質が取れます。朝から体温が上がり、元気が出る栄養&ボリュームたっぷりの朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	ツナマヨ野菜おむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
・米	1 合	①米を研ぎ30分ほど浸水させた後鍋に入れてガスコンロで炊く
・卵	1 個	②卵を15分ゆでる、ツナ缶は缶から出して油をきる
・人参	30 g	③人参は千切りにして塩を振っておく
・ツナ缶	70g	④ゆで卵はみじん切りにする
・マヨネーズ	大2	⑤人参から出た水分を絞り、ツナ缶・ゆで卵と一緒にマヨネーズで合え、炊きあがったご飯に混ぜておむすびを作る
・海苔	2枚	⑥おむすびに海苔を巻く

料理名	野菜と大豆のスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
・玉ねぎ	1/2個	①玉ねぎは薄切り、かぼちゃは皮を剥き3cmの角切りにして、アルミホイルに乗せ、サラダ油をまぶして包み10分ガスグリルに入れ蒸し焼きにする。
・かぼちゃ	200 g	②ベーコンは2cm幅に切る。ガスコンロを使い、鍋にバターを入れて弱火でベーコンを炒め、水と水煮大豆・しめじ・1/4カットしたプチトマトを入れて煮込む
・ベーコン	30 g	③ガスグリルから玉ねぎ、かぼちゃを取り出し、スープに入れる。
・水煮大豆	50 g	④味を調え、粉チーズ・パセリを盛り付ける。
・しめじ	20 g	
・プチトマト	2個	
・バター	10 g	
・塩・パセリ・粉チーズ・サラダ油	少々	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎玉ねぎ(兵庫県産)、米(奈良県産) 卵(奈良県産)、人参(奈良県産)、かぼちゃ(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）

季節を問わず手に入る身近な野菜を使い、ツナ缶と水煮大豆を使用することで短時間に調理ができます。朝食からタンパク質をたっぷり取れるレシピにしました。スープのかぼちゃと玉ねぎをガスグリルで蒸し焼きにすることで野菜のうまみをアップ出来ました。スープに使わなかったかぼちゃの皮をきんぴらにして、おむすびの味のアクセントにしました。

大学名	奈良県立なら食と農の魅力創造国際大学校
チーム名	NAFICフード 1・2年コンビ