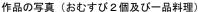
# 野菜たっぷり筋肉モリモリ朝ごはん

#### 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。





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分ほと	ご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、	②卵を15分ゆでる、ツナ缶は缶から出して油をきる	
<ul><li>人参</li></ul>	30 g	③人参は千切りにし	③人参は千切りにして塩を振っておく	
・ツナ缶	70g	④ゆで卵はみじんな	④ゆで卵はみじん切りにする	
・マヨネーズ	大2	⑤人参から出た水ダ	<b>♪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</b>	
・海苔	2枚	たご飯に混ぜておす	けびを作る	
		⑥おむすびに海苔る	巻く	

			_
料理名	野菜と大豆のスープ		
材料(2人分)	分量	作り方	
	1/2個 200g 30g 50g 20g 2個 10g 少々	せ、サラダ油をまぶ ②ベーコンは2cm幅 を炒め、水と水煮大 ③ガスグリルから玉	かぼちゃは皮を剥き3cmの角切りにして、アルミホイールに乗して包み10分ガスグリルに入れ蒸し焼きにする。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豆・しめじ・1/4カットしたプチトマトを入れて煮込むねぎ、かぼちゃを取り出し、スープに入れる。ズ・パセリを盛り付ける。
# *			

### 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			