

コンセプト（200文字以内）

朝からおにぎりとお豆腐だけで野菜をしっかり摂ることのできる朝ごはんを考えました。ただ野菜をたくさん取るのではなく、食材を無駄にしないために炊き込みご飯で残った野菜を使って簡単に作れるお豆腐を一品料理として選んでいます。大人だけでなく子どもにも朝から沢山栄養を取ってもらいたいという思いから、しっかりと味のある醤油の炊き込みご飯にして、1日の始めに優しい味でお腹を温めてくれるようなお豆腐にしました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名 レモンと鶏肉の炊き込みおにぎり

材料（2人分） 分量 作り方

- | | | |
|----------|--------|--|
| ・米 | 1合 | ①米を研ぎ、30分ほど浸水させておく。 |
| ・鶏もも肉 | 200g | ②フライパンに米、水、オリーブオイル、切ったレモンをフライパンに入れ沸騰したら弱火にしてガスコンロで10分炊く。その後は火を切り、10分蒸らす。 |
| ・しめじ | 1パック | ③鶏もも肉は一口サイズに切り、別のフライパンで軽く炒める。 |
| ・にんじん | 1本 | ④一口大に切ったしめじ、にんじんを鶏もも肉と合わせ炒める。 |
| ・レモン | 半分 | ⑤炒めた具材を牡蠣醤油、みりん、塩こしょう、粉末だしと絡め合わせる。 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1/2 | ⑥炊いた米と具材を合わせおにぎりにする。 |
| ・牡蠣醤油 | 大さじ1/2 | ⑦おにぎりの上に小さく切ったレモンを乗せ、器に盛り付ける。 |
| ・みりん | 大さじ1 | |
| ・粉末だし | ひとつまみ | |
| ・塩こしょう | 少々 | |

料理名 体ほかほか野菜たっぷりポトフ

材料（2人分） 分量 作り方

- | | | |
|-------------|-------|---|
| ・ウィンナーソーセージ | 4本 | ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーをざく切りにする。 |
| ・じゃがいも | 2個 | ②鍋に水、コンソメ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ、ガスコンロを使用し煮立ってから15分煮る。 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ③ウィンナー、ブロッコリーを加えて5分煮る。 |
| ・にんじん | 1/2個 | ④出来上がったものを器に盛る。 |
| ・ブロッコリー | 1/2個 | ⑤塩こしょうを少々かける。 |
| ・水 | 1/3個 | |
| ・コンソメ（固形） | 400ml | |
| ・塩こしょう | 2個 | |
| | 少々 | |

備考 フライパンでご飯を炊くことで焦げ付きにくくなります。また、一緒に炊いたレモンは長時間放置すると苦みが出るがあるので、なるべく早く引き上げることをおすすめします。さらに、炊き込みおにぎりに使う醤油は、牡蠣醤油のほうが、より広島らしさを演出することができます。

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎にんじん（京都府産）◎玉ねぎ（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）

広島のリモンと牡蠣醤油で旨味を引き立て、近畿の有機農産物であるにんじんの甘みをかけ合わせ、広島と近畿の食材を同時に味わえるレシピを考案しました。ここで牡蠣醤油を味付けに使うことで、牡蠣の旨味を引き立て、より広島らしさを表現しました。また、混ぜご飯にすることによって、煮込む時間がいらす簡単かつ短時間にできることを目指しました。

大学名	広島修道大学ひろしま協創高等学校
チーム名	チームY・S