

秋のほっこり朝ごはん

所要時間
45分

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



1. Aの出汁を取る。水に昆布と干し椎茸をつけ、15分ほどおく。
2. 鶏肉は余分な脂を取り1cm角に切る。ごぼうとにんじんはよく洗いピーラーで短めのさがきにして、水にさらして、水気をよくきっておく。こんにゃくは薄めに1cm大に切る。舞茸は石つきを切り落とし、手でほぐしながら適量を。
3. お米とAを鍋に入れ、Bも加えて混ぜる。2の具材を上のにのせ、混ぜないでガスコンロで炊く。
4. 炊き上がったらしばらく蒸らしてからおにぎりにする。

1. Aの出汁を取る。水に煮干しをつけ、15分ほどおく。
2. 鶏肉は一口サイズに切る。ごぼうとにんじんはよく洗いピーラーで皮を剥き、ごぼうは短冊切りに、にんじんは乱切りにする。豆腐は一口大に角切りにする。こんにゃくは一口大に指でちぎる。舞茸は石つきを切り落とし、手でほぐしながら適量を入れる。
3. 鍋にAを入れ、煮立ったら2の具材を入れてガスコンロを使用して炊く。一煮立ちして灰汁を取ったら味噌を溶きながらさらに煮込む。
4. 出来上がったら椀に入れる。

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎鶏もも肉（兵庫県産）、にんじん（和歌山県産）、豆腐（京都府産）

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）

忙しい朝を考え、食材は両品ともほぼ同じものを使っています。食材は同じでも野菜含む食材の切り方やベースになる味を変えることで飽きが来ないように工夫しています。調理法も切ってしまう炊飯器とお鍋とガスにお任せ、という感じでお手軽に作れるようにしてあります。食材はありきたりですが、鶏は丹波地鶏と奮発し、かたや一人分としての食材費は高くないように工夫しました。

大学名 学研WILL学園

チーム名 学研WILL学園 大阪梅田キャンパス①