# 秋のほっこり朝ごはん

#### コンセプト(200文字以内)

極力近畿産のものを使うことを心掛け、かつ五大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミン)のバランスの取れたものを心がけて作りました。

鶏とごぼうを中心に、食材を余すところなく、かつ味が同一系統にならないように味噌味にしています。出汁もご飯は昆布と椎茸、おかずは煮干しからと分けています。

ガスの火力ならではの味噌ちゃんこ風で鶏肉は柔らかく、野菜には 味が染み渡ります。 作品の写真(おむすび2個及び一品料理)





料理名	鶏とごぼうの炊き込みご飯おにぎり		
材料(2人分)	分量	作り方	
米 鶏もも肉 ごぼう こんにゃく にんじん まいたけ	150 g 60 g 40 g 20 g 30 g	2. 鶏肉は余分な脂を見ささがきにして、水1 こんにゃくは薄めに1	に昆布と干し椎茸をつけ、15分ほどおく。 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 こさらして、水気をよくきっておく。 lcm大に切る。 客とし、手でほぐしながら適量を。
A 出汁 (昆布1枚、干し椎茸1 枚) B 酒、しょうゆ、みりん	180g 各大さじ1	で炊く。	、Bも加えて混ぜる。2の具材を上にのせ、混ぜないでガスコンロ ばらく蒸らしてからおにぎりにする。

料理名	鶏の味噌ちゃんこ風		
材料(2人分)	分量	作り方	
鶏もも肉 ごぼう こんにゃく にんじん まいたけ 絹ごし豆腐 味噌 A 出汁(煮干し15g)	20 g 30 g 一丁 大さじ2 180 g	2. 鶏肉は一口サイズ うは短冊切りに、に こんにゃくは一口大 舞茸は石つきを切り 3. 鍋にAを入れ、煮立	落とし、手でほぐしながら適量を入れる。 ヹったら2の具材を入れてガスコンロを使用して炊く。一煮立ちし噌を溶きながらさらに煮込む。

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えば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 費は高くならないように工夫しました。

I	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