

三色彩りおにぎり！飲む野菜で栄養チャージ！

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

日本の伝統的な「三色団子」の可愛さと縁起の良さをヒントにした、一日のスタートにピッタリの「朝ごはんおにぎり」です。洋風の食材を使いながらも、柚子胡椒や塩昆布、豆乳などの和の風味をアクセントに加えました。見た目の彩りだけではなく、栄養バランスも両立させました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	三色おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・鶏むね肉 ・ケチャップ ・豆乳 ・粉チーズ ・玉ねぎ ・アボカド ・塩昆布 ・レモン汁 ・ほうれん草 ・柚子胡椒 ・マヨネーズ ・塩	1合 80g 20g 40g 4g 40g 30g 4g 2g 40g（2枚） 4g 10g 0.5g	①米は洗い、水気を切っておく。鍋に米を入れ上に鶏むね肉を広げ、普通ご飯と同じ水加減にしガスコンロで炊く。 ②炊き上がったらすぐに鶏むね肉を取り出し、ご飯はそのまま冷ましておく。 【チキンライスおにぎり】 ①フライパンに油をひき、みじん切りの玉ねぎを炒める。 ②ケチャップと豆乳を混ぜたソースを①に加え、炊いた鶏むね肉（40g）、ご飯、粉チーズを全て入れて混ぜ合わせる。水分を飛ばしながら炒め、丸く握る。 【ほうれん草の塩昆布アボカド】 ①さいの目切りのアボカド、レモン汁、塩昆布をボウルで混ぜ合わせる。 ②ご飯の真ん中に①を詰めて丸く握る。 ③ほうれん草の葉を塩を加えた熱湯でさっと茹で、水気を絞り、おにぎりを丁寧に包む。 【柚子胡椒マヨの鶏むすび】 ①炊飯時に米と一緒に炊いた鶏むね肉（40g）を割いて細かくし、マヨネーズと柚子胡椒を混ぜ合わせる。 ②ご飯の真ん中に①を詰めて丸く握る。

料理名	野菜ポタージュ	
材料（2人分）	分量	作り方
・水 ・豆乳 ・アボカド ・ほうれん草 ・玉ねぎ ・コンソメ ・塩・こしょう	100g 200g 50g 70g 80g 5g 適量	①玉ねぎは薄切りにしフライパンで炒める。 ②鍋に熱湯を沸かしほうれん草をゆで水に取る。 ③アボカドは皮をむき種を取り果肉を取り出す。 ④①、②、③をハンドブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。 ⑤鍋に水と豆乳、④を加えて火にかけ、温まったらコンソメを溶かして塩、こしょうで味を調える。 ⑥器に盛り付ける。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ほうれん草（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）

「三色団子風」の見た目の可愛さと和の彩りが出せるよう、ピンク・緑・白の三色のおにぎりを丸く握り、団子のように並べました。また、調理時間の短縮と風味アップを両立するため、鶏むね肉は米と一緒に炊き込みました。さらに、スープはブレンダーで攪拌後、温めてコンソメを溶かすシンプルな手順で、温冷どちらでもおいしく食べられます。忙しい朝でも手軽に栄養補給ができるよう工夫しました。

大学名	相愛大学
チーム名	ABO