

カルシウムいっぱい！お腹に優しい朝ごはん！

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

ヨーグルト、チーズなど、カルシウムがたくさん摂れる朝ごはんです。野菜で食物繊維も補え腸を動かし気持ちよく朝を迎えられるご飯です。スープには大きくカットした鶏もも肉とブロッコリー、食感のいいたまねぎが入っているため、ボリュームのあるスープになっています。



料理名	おかかチーズのおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1 合	①米を研いで30分浸水させた後、ガスコンロを用いて鍋で炊く。 ②小さいボウルに鰹節と濃口醤油を入れて混ぜておく。 ③青ねぎは小口切りにする。クリームチーズは1cm角に切る。 ④炊けたお米と②、③を混ぜる。（クリームチーズを形が残るように軽く混ぜる。） ⑤おむすびの形に形成する。
青ねぎ	3 g	
クリームチーズ	1 切れ 15 g	
鰹節	2 g	
濃口醤油	4 g	

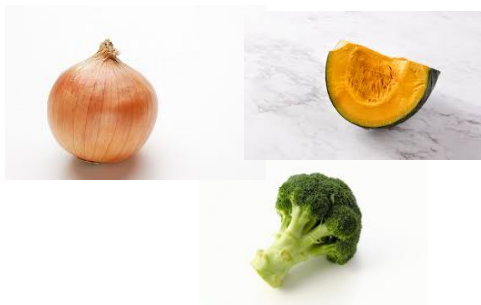
料理名	鶏肉ごろごろのかぼちゃスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
かぼちゃ	400 g	①かぼちゃは種を取りうす切りし、鶏もも肉は一口大のサイズ、玉ねぎは一口大、ブロッコリーは小房に分けておく。 ②鶏もも肉に塩、こしょうをふる。 ③グリルに①、②を入れ5分焼きブロッコリーに焼き色がつけば取り出す。たまねぎ、鶏もも肉は焼ければ取り出しておく。 ④ミキサーにかぼちゃとヨーグルト、水を入れミキサーで攪拌する。 ⑤ガスコンロにかけ沸騰させ、塩、こしょうで味を整える。 ⑥お皿に⑤を入れてたまねぎと鶏もも肉とブロッコリーを盛り付ける。
ブロッコリー	100 g	
鶏もも肉	150 g	
たまねぎ	70 g	
ヨーグルト	180 g	
水	300 ml	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎かぼちゃ（京都府産）◎玉ねぎ（大阪府産）◎ブロッコリー（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）

カルシウムが豊富な食材や、たっぷりの野菜で腸を動かし、朝から元気が出るような食材を選びました。おむすびはチーズの形を残すことでチーズの触感を楽しめるようにしました。グリルで食材を焼き、水分を蒸発させることでより野菜の味が濃くなりうま味、甘味が楽しめます。鶏もも肉も大きくカットし満足感が得られるようにしました。

大学名	相愛大学
チーム名	相愛大学 朝からカルシウムいっぱい摂り隊！