

元気になる朝ごはん

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

元気になる朝ごはんをコンセプトに作りました。弟が運動部に所属していて、朝練に向けて朝から健康的に体力がつくことや腹持ちすることをイメージしました。梅ぼしで塩分をとって、鶏肉でタンパク質を取ることを考えました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	手羽元朝ごはん	
材料（2人分）	分量	作り方
お米 南高梅	1合 小さじ2	①ご飯をガスコンロで炊く ②ご飯が炊けたら、南高梅を入れておにぎりを作る。

料理名	簡単手羽元	
材料（2人分）	分量	作り方
手羽元 塩 胡椒 酒 ごま油	2本 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1	①フォークで手羽元をまんべんなく刺して、味のしみ込みを良くする。 ②ビニール袋に手羽元、ごま油、酒、塩、胡椒を入れて、もみこみ、下味をつける。 ③魚焼きグリルに並べて、焼色がつくまで20分ほど焼く。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎紀州南高梅(和歌山県産)

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）

和歌山の南高梅を使いました。一品料理としてお肉を使いたかったのですが、下味のために数時間寝かせるものではなく、朝の準備で作れる、寝かせる必要のない味付けのものにするよう意識しました。お好みでウスターソースやとんかつソースなどをあとからつけて食べれることも意識しました。

大学名	和歌山信愛大学
チーム名	信愛