

# 栄養は彩りから！ お手軽朝ごはん

所要時間  
40分

## コンセプト (200文字以内)

朝は忙しく、朝ごはんは簡単に済ませたい人や食べない人が多いです。そんなときでも栄養たっぷりの彩りある簡単な朝ごはんが作れます。



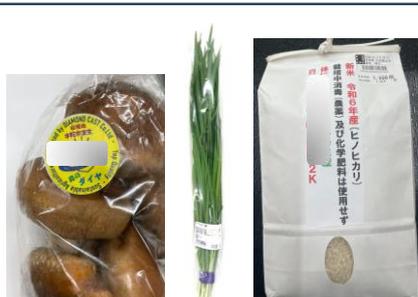
料理名	ニラ玉おにぎり	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
米	1合	①米を洗米し、水に浸漬させ、ガスコンロを使用し、鍋で炊く。 ②ニラを長さ1.5cmに切る。 ③ボウルに卵を溶きほぐし、塩とコショウを混ぜる。 ④ガスコンロを使用し、フライパンにごま油を熱し、②を中火でさつと炒める。しんなりしてきたら醤油を加える。 ⑤③を入れ、弱火で大きくかき混ぜながら熟する。半熟状になったら火を止める。 ⑥炊きあがったご飯に⑤を混ぜておにぎりを作る。
ニラ	10g	
卵	1個	
塩	少々	
コショウ	少々	
ごま油	小さじ1	
醤油	小さじ1	

料理名	丸ごとしいたけ	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
しいたけ	4個	①しいたけの軸を切り落とす。 ②ガスコンロを使用し、フライパンに油を引き、しいたけの軸側を上にして焼く。 ③蓋をして弱火で3~4分焼く。しいたけから旨味汁が出てきたら蓋を取り、塩を汁の中にかき、1分焼く。 ④しいたけを焼いている間に、ボウルにツナとマヨネーズとコショウを混ぜておく。 ⑤焼いたしいたけの汁をこぼさないように皿に盛る。その上に④をのせる。
油	小さじ2/1	
塩	ひとつまみ	
ツナ	40g (小1缶)	
マヨネーズ	大さじ1	
コショウ	少々	

備考 しいたけの軸を割き、ごま油で炒め、塩で味付けするとちょっとした箸休めになります。

## 近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (奈良県)、ニラ (奈良県)、卵 (奈良県)、しいたけ (奈良県)



## 食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

栄養を摂るときに色で確認すると何が足りていないかをすぐに見定めることができるので、赤・黄・緑・黒・白に該当する全栄養素を入れるように心がけました。家にあるものだけで簡単に創作できるので他の食材を使ってアレンジも可能です。ニラをほうれん草に、ツナをサバに変えてみたりなど賞味期限が切れそうな食材でもできる、手軽な調理法にしました。

大学名	奈良佐保短期大学
チーム名	簡単大好きマン

## 生産者さんへのメッセージ

脇役になりやすい食材たちですが、手軽に調理し、しいたけの美味しさやニラと卵の彩りも含め食材すべてが主役となるように料理しました。一日のスタートが始まる朝食で健康の第一歩を踏み出せます。食材があるから沢山の栄養が取れています。すべての食材に感謝します。