

レシピ名	夏野菜茶漬け		
大学名	帝京平成大学	作成者	野菜摂り隊
			
野菜量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)		
115 g	エネルギー	404 kcal	炭水化物 68.6 g
	たんぱく質	9.2 g	食塩相当量 2.1 g
	脂質	10.5 g	
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
ご飯	300g	【出汁】	
【具材】		顆粒だし	8g(小さじ2)
なす	90g(1個)	削り節	6g
ピーマン	60g(2個)	水	300ml
ミニトマト	40g(4個)		
かぼちゃ	40g		
炒め油	8g(小さじ2)		
鶏ひき肉	40g		
醤油	12g(小さじ2)		
砂糖	6g(小さじ2)		

作り方	(所要時間 20 分)
<p>① フライパンで鶏ひき肉をそぼろ状に炒め、醤油、砂糖を加える。</p> <p>② なすは一口大のいちょう切り、ピーマンは種を取り除いて縦6等分に、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。かぼちゃはわたと種を除き、5mm幅にスライスする。</p> <p>③ フライパンに油を引き、かぼちゃ、なすを弱火で3～5分間炒める。</p> <p>④ 残りの野菜を加えて焼き目がつくまで炒める。</p> <p>⑤ 耐熱容器に水と顆粒だし、削り節を入れ、ラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱し、出汁を作る。</p> <p>⑥ お茶碗にご飯、野菜、鶏そぼろを盛り付け、出汁をかけて完成！</p>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃは厚みがある場合は電子レンジで1～2分加熱してから炒めてください。</li> <li>・冷凍野菜を使えば、さらに簡単に作ることができます。</li> <li>・野菜を炒める時は、弱火でじっくり、焦がさないように炒めてください。</li> </ul>	
アピールポイントやコンセプトなど	
<p>○コンセプト</p> <p>・朝食にこれ一杯！野菜たっぷりの簡単出汁茶漬け</p> <p>○アピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食、主菜、<b>たっぷりの野菜が一品で簡単に</b>摂れます。</li> <li>・家にある身近な野菜で作れて、冷凍野菜でも作れます！</li> </ul> <p>・エアコンで冷えた体に温かい出汁がいいです！</p> <p>・そぼろは作り置きすることで簡単に作れます。</p> <p>・食欲の湧かない朝でも、温かい出汁の力でサラサラと美味しく食べられます。</p> <p>・そぼろと野菜が相性ばっちり！野菜嫌いでも美味しく食べられる一品です。</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>具材を変えたり・・・                  (胡瓜、みょうが、ツナetc)                  出汁を冷たくしたり・・・                  (冷たいごまダレやトマトスープetc)                  様々なアレンジで朝茶漬けを楽しんでください。</p> </div>	

