



* ガスコンロを
使い調理しました



- | | |
|---|--|
| <p>食材</p> <p>〈鯛めし〉</p> <p>米：150g</p> <p>出汁：165g</p> <p>鯛：80g</p> <p>枝豆：15g</p> <p>たけのこ：15g</p> <p>昆布：3.5g</p> <p>かつお節：10g</p> <p>醤油：20g</p> <p>酒：8g</p> <p>みりん：10g</p> | <p>〈かきたま汁〉</p> <p>混合出汁：160g</p> <p>薄口しょうゆ：15g</p> <p>みりん：5g</p> <p>酒：5g</p> <p>かたくり粉：3g</p> <p>卵：60g</p> <p>◎九条ネギ：6g</p> |
|---|--|

作り方

【おにぎり】

- ①米を洗い30分間水に浸けておく
- ②たけのこが出がらしの昆布を食べやすい大きさに切る
- ③鍋に米、出汁、出がらし(昆布とかつお節)、鯛(醤油、酒、みりんにつけておく漬けておく)、枝豆、たけのこ、を入れ炊く
- ④炊き終わったら、握って完成

【かきたま汁】

- ①昆布とかつお節で出汁をとる
- ②卵を溶きいれて、ネギを入れ加熱し完成

<p>コンセプト</p> <p>a.「朝から簡単にちょっと贅沢」をテーマに、大学生が料理しにくいと考えられる魚を簡単に調理できるようにした。さらに、おにぎりを汁に入れ、雑炊のようにして食べれるように汁はあっさりとした味付け。</p> <p>b.出汁をとる際に使用した昆布とかつお節を炊き込みご飯にも使用し、もったいない食材を無くした。</p> <p>c.近畿の食材:◎九条ネギ(京都府)</p> <p>d.作成時間：1時間</p>



鯛めし
おにぎり

京都光華女子大学
もっ鯛ないをなくし隊