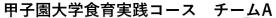


簡単!時短!おむすびと宝塚ねぎの粕汁

作成時間:50分





有機農産物には◎ (全て兵庫県産使用)

- にんじん
- ◎さつまいも
- ●だいこん
- ◎宝塚西谷太ねぎ

## 材料と作り方↓

ひじきとコーンのおむすび

<材料(2人分)>

·料理酒:7.5g ・米または無洗米:150g ・みりん:15g ・コーン缶:30g

・乾燥ひじき:5 g

·水:150mL

・こいくちしょうゆ:15g

### <作り方>

- ① 耐熱性ポリ袋に、米・水・ひじき・水気を 切ったコーン缶を入れ30分以上浸水する。
- ② ①に調味料を加え、空気を抜いてポリ袋の 口をしっかりと結ぶ。
- ③ ガスコンロで沸かしたお湯の鍋底に小皿を 敷き、②を入れ、30分弱火~中火で加熱し 蒸らす。
- ④ ③でおむすびを作る。

### 粕汁

<材料(2人分)>

·大根:30g

・にんじん:30g

· さつまいも:40 g

・ごぼう:20g

・宝塚西谷太ねぎ:30g

・こんにゃく:40g

·酒粕:20g

・白みそ:20g

・だし汁:350mL

・こいくちしょうゆ:5g

### <作り方>

- ① 大根とにんじんは、5mm幅のいちょう切りにする。 ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、ささがきに する。さつまいもは、皮付きのまま5mm幅のい ちょう切りにする。太ねぎは、小口切りにする。 こんにゃくは、短冊切りにする。
- ② ボールに酒粕と少量のだし汁を加えて、酒粕をほ
- ③ 耐熱性ポリ袋に、②と③と調味料を入れ口を結ぶ。
- ④ ご飯と同じ鍋で、弱火で30分加熱する。

# コンセプトと工夫点

コンセプト

災害時に、食物アレルギー(卵、牛乳、小麦)の人でも食べられる、ポリ袋を使った簡単料理 にしました!食器と箸袋は折り紙で作りました。ご飯と粕汁は、同じお鍋で調理できるように しました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと 兵庫県の郷土料理の「粕汁」を宝塚市の西谷地区の野菜を使って作りました!