

パッキングで 簡単！時短！おむすびと宝塚ねぎの粕汁

作成時間：50分

甲子園大学食育実践コース チームA



ガスコンロを
使用しています

近畿食材

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
- 酒粕



材料と作り方↓

ひじきとコーンのおむすび

<材料（2人分）>

- ・米または無洗米：150g
- ・コーン缶：30g
- ・乾燥ひじき：5g
- ・料理酒：7.5g
- ・みりん：15g
- ・こいくちしょうゆ：15g
- ・水：150mL

<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：40g
- ・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、酒粕をほぐす。
- 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

a. 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！