

パッククッキングで

# ねぎ味噌おむすびとご当地★和風カレー

作成時間：60分

甲子園大学食育実践コース チームB



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)

- 淡路たまねぎ
- ジャがいも
- ◎ 万願寺唐辛子  
(西谷地区)



## 材料と作り方↓

### 万願寺味噌おむすび

<材料 (2人分) >

- ・無洗米または米 1合
- ・水 180ml
- ・唐辛子 40g
- ・味噌20g
- ・みりん 6g
- ・ごま油 2g
- ・マヨネーズ 10g
- ・ねぎ少々

<作り方>

- ① 唐辛子をみじん切りにする。
- ② 耐熱用のポリ袋に唐辛子、味噌、みりんを入れ上を結び、鍋底に小皿を敷いた鍋で30分ゆでる。
- ③ ②にマヨネーズ、ごま油を入れる。
- ④ 米と水を耐熱性ポリ袋に入れ、30分浸漬し、20分茹で、10分蒸らす。
- ⑤ ④を4等分にし三角のおむすびをつくり、その上に②の特製味噌を塗る。小口切りしたねぎを飾る。

### 和風カレー

<材料 (2人分) >

- ・鯖缶 1缶
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・じゃがいも 1/2個
- ・コーン缶 1/2缶
- ・塩コショウ 少々
- ・しょう油 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・米粉 大さじ2
- ・トマトジュース 200g
- ・カレー粉大さじ強

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは1cmの角切りにする
- ② 耐熱性ポリ袋の中に米粉、カレー粉、砂糖、塩コショウを入れ混ぜる。トマトジュースを入れカレーを作る。
- ③ みじん切りした玉ねぎ、じゃいも、コーン缶、鯖缶を入れ少し鯖をポリ袋の上からつぶす。
- ④ ご飯で使用する同じ鍋で40分ほどゆでる。

## コンセプトと工夫点

### a. コンセプト

災害時でもできる、食物アレルギー（鶏卵・乳製品・小麦）対応のポリ袋調理にしました！  
食器は英字新聞で作りました。ガスコンロで沸かしたお湯をおむすびとカレーの両方の調理に使いました。

### b. 食材選びや調理上で工夫したこと

万願寺みそは少し辛みがある為こどもでも食べれるようにマヨネーズでマイルドにしました。  
缶詰を使用することで、非常時でも作りやすく栄養も高めました。  
カレー粉は食物アレルギーの人でも食べれ、とろみ付けは、小麦粉を使わず米粉にしました。  
どちらの料理も具材を細かくすることで食べやすくしています。