

パッククッキングで

彩りおむすびと具たくさん白味噌汁

～心も体もぽっかぽか～

作成時間：45分

甲子園大学食育実践コース チームD



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
- ◎ 西谷ねぎ
- ◎ 西谷黒大豆枝豆



材料と作り方↓

黒枝豆おむすび

<材料 (2人分)>

- ・無洗米または米 1合
- ・水 180mL
- ・西谷黒大豆枝豆 30g
- ・塩昆布 10g
- ・コーン缶 30g

<作り方>

- ① 米と水を耐熱性ポリ袋に入れて、上部を結び、30分以上置く。
- ② ガスコンロで鍋に湯を沸かし、鍋底に小皿を敷き、①を入れ弱火～中火で20分茹で、10分蒸らす。
- ③ 枝豆はさやから出し、米と別のポリ袋で茹でる。
- ④ 炊きあがったご飯にとうもろこし、③の枝豆、塩昆布を入れて混ぜ合わせ、ラップで包んで握る。

鯖缶の白味噌汁

<材料 (2人分)>

- ・鯖缶 200g
- ・人参 30g
- ・大根 30g
- ・西谷ねぎ 25g
- ・さつまいも 40g
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・白みそ 大さじ2
- ・だし汁 300mL

<作り方>

- ① 西谷ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 人参、大根、さつまいもはいちょう切りにする。
- ③ 耐熱性ポリ袋にすべての具材の半量を入れ、野菜が柔らかくなったら、白みそを溶かす。

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、ポリ袋調理にしました！
食器も包装紙で作りました。ポリ袋調理なので、ポリ袋と包装紙で作った食器が器になります。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

枝豆の色合いと冬の食材を意識して作りました。みそは、近畿の地域でよく使われている白みそを使用し、具材は火が通りやすいように薄く切りました。