

カレー炒めのチーズおにぎらず 体温まる長芋のとろーりスープ

作り方

- ① 米を事前に炊飯する
- ② 小松菜は下茹でをし、長芋は皮をむいて袋に入れて叩いて砕く
- ③ キャベツ、パプリカ、ニラ、ネギはハサミで適当な大きさに切る
- ④ 鍋に水を入れ沸騰させ、鶏がらスープの素、塩、胡椒、生姜チューブを入れる
- ⑤ 鍋に②の野菜とネギを入れ、ひと煮立ちすれば溶き卵を入れる
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、③のネギ以外の野菜を炒める
- ⑦ 炒め物をカレー粉、塩、胡椒で味をつける
- ⑧ 米が炊けたら、塩・カレー粉で下味を付け、ラップの上に海苔を敷き、米を広くのせる
- ⑨ 海苔を被せ包んだら、真ん中を少し窪ませ⑥の野菜を載せスライスチーズを被せる
- ⑩ アルミホイルに移して、グリルでチーズに焼き目がつくまで加熱する

a.コンセプト

香辛料を使用し寒い冬の朝でも体が温まるのと同時に、野菜を1 30g以上使用し、1日野菜摂取量の3分の1の量の野菜を摂取出来る料理を作りました。

b.食材選びや調理上で工夫したこと
包丁やまな板を使用せずに気軽に調理が出来るようにしました

c.近畿の食材（近畿の有機野菜は◎）
◎ネギ（京都）、◎パプリカ（京都）、小松菜（大阪）、キャベツ（兵庫県）

d.調理時間
50分



材料（2人前）

スープ

長芋（60g）
小松菜（60g）
ネギ（少々）
胡麻（少々）
卵（2個）
水（500ml）
鶏がらスープの素（小さじ2杯）
塩・胡椒（少々）
生姜チューブ（1cm）



おにぎらず

米（1合）
キャベツ（200g）
赤パプリカ（1個）
ニラ（2本）
ウインナー（3本）
スライスチーズ（3枚）
カレー粉（小さじ2杯）
醤油（小さじ1杯）
塩・胡椒（少々）
サラダ油（少々）