

具たくさん！豚汁おむすび まごわやさしい！おからサラダ

【作り方】

「具たくさん！豚汁おむすび」

- ① 米は炊く30分前に洗いザルにあげる
- ② 人参・大根はイチョウ切り、ゴボウは斜め切り、油あげは細切り、豚バラは一口大に切る。
- ③ 鍋に①・②・もやしと水で溶いた味噌を入れ、ガスコンロで炊く。
- ④ 炊きあがれば、ごま油とネギを入れ混ぜ合わせる。七味はお好みで。

【材料2人分】

・米	1合	・人参	25g
・大根	50g	・ゴボウ	25g
・油あげ	1/2枚	・豚バラ	80g
・もやし	30g	・味噌(だし入り)	大さじ2
・ごま油	5g	・青ネギ	1本
・七味	少々		

「まごわやさしい！おからサラダ」

- ① ひじき・きくらげは水で戻し、胡瓜・人参は千切りに、糸こんにゃく・しそは細かく切っておく。
- ② おからをガスコンロで軽く炒り、水気を切ったひじき・きくらげ・糸こんにゃく・★を入れ混ぜ合わせる。
- ③ バットに入れ冷ます。
- ④ ③に、胡瓜・人参・シーチキン・白ごま、◇を入れ混ぜ合わせる。

・おから	60g	・乾燥ひじき	1g
・胡瓜	25g	・人参	15g
・糸こんにゃく	18g	・乾燥きくらげ	1g
・シーチキン	10g	・白ごま	1g
★合わせ調味料			
・水	大さじ1	・砂糖	7g
・しょうゆ	小さじ1.5		
◇梅しそマヨ			
・マヨネーズ	35g	・梅肉	4g
・青しそ	3枚		

◎「まごわやさしい」とは、豆・ゴマ・わかめ（海藻）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・いもの頭文字で、和食の基本の合言葉です。今回のレシピには、おから・ゴマ・ひじき・人参・胡瓜・ツナ・きくらげ・糸こんにゃく（こんにゃくいも）を使用



- A.コンセプト…豚汁の美味しさを閉じ込めたおむすびと、栄養バランスの整った食事を摂るために推奨される「まごわやさしい」を一品で摂れるおからサラダ
- B.工夫した点…誰もが美味しく食べられるような味と食材を選びました。
和食の良さが詰まった究極の二品！
- C.近畿の野菜（◎近畿の有機野菜など）
胡瓜（大阪産）、ねぎ（大阪産）もやし（兵庫産）、豚肉（兵庫産）
◎大根（兵庫産）、◎人参（兵庫産）、◎ごま（大阪産）
- D.作成時間…60分