

チームツナマヨ

大阪成蹊短期大学

しば漬けと枝豆のパリポリおにぎりと 夏野菜の和風ミネストローネ

作り方

- ①米は、炊く30分前にザルにあげる。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、ナスとトマトは、1cmの角切りにする。
- ③玉ねぎをガスコンロを使用し、しんなりするまで炒め、続けてナスを炒める。
- ④ナスに火が通ったら水、湯むきしたトマト、コンソメを加えて10分程中火で煮込む。
- ⑤野菜が柔らかくなったら弱火にし、味噌とだし醤油を加える。
- ⑥次に、おにぎりに使用するしそを千切りにし、しば漬けは1cm幅に切る。
- ⑦枝豆は、冷凍されているものを解凍しておく。
- ⑧米に、⑥、⑦と白ごまを加えてさっくりと混ぜ、ふっくらと握る。
- ⑨ミネストローネ温め直し、おにぎりをお皿にミネストローネをお椀によそったら完成。



材料(2人分)

【おにぎり】

米...1合
枝豆...5さや
しそ...3枚
しば漬け...25g
白ごま...5g

【ミネストローネ】

ナス...40g
トマト...350g
玉ねぎ...65g
オリーブオイル...5g
味噌...5g
だし醤油...2g
コンソメ顆粒...10g
水...320g

a,コンセプト

しば漬けと枝豆の異なる食感が楽しめるおにぎりと味噌を加えた野菜たっぷりの和風ミネストローネを作りました。

b,食材選びや調理上で工夫したこと

ミネストローネに使用したトマトの皮をむいたことにより、口当たりの良いスープに仕上がりました。

c,近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

しば漬け◎(京都) トマト◎(大阪)
なす(大阪) 玉ねぎ(滋賀)

d, 作成時間 40分