

大阪成蹊短期大学 栄養学科 チーム村上

作品名 <枝豆おにぎり和大和真菜のお味噌汁>

材料(2人分)

★枝豆おにぎり...米→1合
塩→小さじ1
枝豆→100 g
塩昆布→5 g

★大和真菜のお味噌汁...昆布→6cm、舞茸→1/4袋
鰹節→20 g、水→400cc
大和真菜→20 g、味噌→20 g
生キクラゲ→10 g、じゃがいも小→2個
豆腐→1/2丁



~作り方~

- ①米は洗って30分以上水に浸漬させた。
- ②昆布と鰹節を使ってだしをとる。
- ③枝豆をガスコンロで少し柔らかくなるまで湯がく
- ④枝豆をさやから取り出し米と混ぜ、塩を入れガスコンロで炊く
- ⑤味噌汁に入れる野菜を食べやすい大きさに切る
- ⑥②で取った煮出しに具材を入れていく。
- ⑦じゃがいもが固くなったのを確認し、味噌を入れる
- ⑧⑦をお椀に盛り付ける
- ⑨④で炊いたご飯をおむすびにして、上に塩昆布を盛り付ける。

a.コンセプト..健康でお野菜たっぷり、お汁の旨みと食材の旨みが効いた温かい朝食

b.食材選びや調理上で工夫したこと..有機野菜だけを使うようにした
関西の伝統野菜を使うようにした
塩分が高くならないように工夫した

c.近畿の食材（近畿の有機農産物等）

◎じゃがいも（大阪産）◎大和真菜（奈良産）豆腐（京都産）

d. 作成時間..40分

