



カルシウムもとれちゃうほかほかごはん

☆ 作品のPR ☆

- a. コンセプト
体を温めるお味噌汁と、おかかおにぎりにしそとじゃこを加えさっぱりとした風味のおにぎりを作りました。
- b. 食材選びや調理上で工夫したこと
おにぎりにじゃこを入れてカルシウムが取れるようにし、お味噌汁の玉ねぎはよく火を通し食べやすくしました。全体的に色を統一し、落ち着いた色合いにしました。
- c. 近畿の食材
玉ねぎ（兵庫県産） オクラ（大阪府産） ◎しそ（大阪府産）
- d. 作成時間：50分



☆ 作品の写真 ☆



☆ 材料 ☆

おにぎり：米 1合 /おかか 20g
しそ 1枚 / 白だし 大2

お味噌汁：玉ねぎ 10g / 豆腐 1丁
オクラ 6本 / 本だし 4g
味噌 少々

☆ 作り方 ☆

おにぎり：

- ① しそを2等分にし、2cm程度の幅に切る。
- ② 米、おかか、じゃこ、しそ、白だしをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ 握る。

お味噌汁：

- ① 水に本だし、玉ねぎを入れ、ガスコンロで温める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら豆腐とオクラを入れ火を通す。
- ③ 火が通ったら火を止め、味噌を溶かす。

☆ 有機農産物、使用した材料 ☆

