

カルシウムたっぷりおにぎりと野菜たっぷり味噌汁!

作り方

- ① 米を水で洗い、ザルにあげる。
- ② 炊飯器で炊く。
- ③ フライパンにごま油を引き、温める。
- ④ 温まったら、じゃこが色つくまでガスコンロで炒める。
- ⑤ 炊き上がった米を④に加え、中火で混ぜるように炒める。
- ⑥ 全体に混ぜたら火を止め、梅干を入れて混ぜ、種を取る。
- ⑦ ⑥をおにぎりにする。
- ⑧ 小松菜、しめじ、玉ねぎを適当な大きさに切る。
- ⑨ だしを鍋に入れ、具材を加えてガスコンロで温める。
- ⑩ 沸騰したら味噌を加え、お椀に盛り付ける。



おにぎり

材料 (2人分)

米…1合
梅干し…2個
じゃこ…15g
ごま油…1g

味噌汁

材料 (2人分)

小松菜…50g
しめじ…25g
玉ねぎ…50g
味噌…30g
だし…0.5g



a コンセプト

おにぎりは、ごま油と梅干とじゃこだけを使用し、みそ汁は小松菜、しめじ、玉ねぎを使用して野菜を沢山取れるようにしました。

b 食材選びや調理上で工夫したこと

全体的に彩りを良くし、カルシウムを多く摂れるようにしました。

c 近畿の食材 (近畿の有機農産物)

しめじ (三重県) 梅干し (和歌山県) ◎玉ねぎ (大阪産) 小松菜 (大阪産) じゃこ (兵庫県)

d 作成時間

30分

