

# シャキシャキレタスおにぎりと生姜香るぽかぽか野菜スープ

## レタスおにぎり(2人分)

米・・・1合  
レタス・・・1／2個  
牛豚合挽ミンチ・・・80g  
しいたけ・・・3個  
★生姜・・・小さじ2  
★酒・・・小さじ2  
★みりん・・・小さじ1  
★砂糖・・・小さじ1  
★こいくち醤油・・・小さじ1  
★みそ・・・小さじ2  
ゴマ・・・小さじ2



## 野菜スープ(2人分)

鶏むね肉・・・60グラム  
里芋・・・2個  
小松菜・・・2株  
人参・・・10cm  
もやし・・・60g  
  
生姜・・・小さじ2  
うすくち醤油・・・小さじ2  
水・・・250cc

### レタスおにぎり

- ①お米を20分程度浸水し、炊飯する。
- ②しいたけの軸の部分も使用し、粗みじん切りにする。
- ③熱したフライパンに合挽ミンチをほぐし入れ、しいたけも炒める。
- ④★の調味料を混ぜておき全体になじむようにまぜる。
- ⑤ボウルに米と④とゴマを混ぜて、粗熱を取る。
- ⑥鍋にお湯を沸かして置き、塩を一つまみ程度(分量外)いれる。
- ⑦レタスを洗いざるに1枚1枚めくって広げて、⑥の熱湯をさっとかけて、冷水にさらす。
- ⑧⑤の米をサランラップで丸いおにぎり型にする。
- ⑦のレタスの水気をキッチンペーパーで拭き取り、⑧に巻き付けていく。最後にサランラップを巻くと形が整います。

### 野菜スープ

- ①里芋の皮をむき、切った後、水につける。
- ②野菜はよく洗い、人参は皮つきのまま短冊切りにし、小松菜は3cm程度の大きさに切る。
- ③生姜はすりおろしておく。
- ④鶏肉を一口程度に切る。
- ⑤鍋に水を250cc入れ、①のさといもと人参と④の鶏肉を入れた後、ガスコンロで火をかける。
- ⑥沸騰してきたら、もやしをいれ人参と里芋に串が通るほど柔らかくなれば、小松菜の茎をいれて、醤油を入れる。
- ⑦最後に小松菜の葉をいれ、おろし生姜をいれ、火を止めて完成。

### c, 近畿の食材

レタス(兵庫県) 里芋(大阪府) ◎人参(京都府) 小松菜(大阪府)

### d, 作成時間

約50分



### a, コンセプト

見た目がワクワクするようなおにぎりと生姜たっぷり野菜スープ、1日に必要な約1/3の食物繊維が取れ、減塩と栄養バランスが取れた美味しい朝ご飯です！

### b, 食材選びや調理上で工夫した事

レタスの綺麗な色味を残すためサッと熱湯をかけ、シャキシャキとした食感と目でも楽しめるようにしました。人参の皮ごと使用したり、しいたけの軸も使用する事で食材を余すことなく使用しました。スープに入れる生姜を際立たせるために最後に入れる事で、減塩でもおいしく感じられます。