

春の訪れ福寿草おむすびと ポカポカふるさとのごんぼ汁

【作り方】

◎おむすび

- ①米は炊く30分前に洗い、ザルにあげる。
- ②鍋に①ともち麦を加え、ガスコンロで炊く。
- ③ほうれん草は塩水で茹で氷水で冷やし、5cm幅に切る。
- ④みかんの皮はみじん切り、プロセスチーズは1cm角に切る。
- ⑤ご飯が炊き上がったら③・④・鰹節・ポン酢を加えて混ぜ合わせおむすびを握り完成。

◎ごんぼ汁

- ①ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ②にんじんと大根はいちょう切りにし、うす揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ③顆粒だしでだし汁を作る。
- ④おからパウダーは少量のだし汁で溶いておく。
- ⑤③に①・②を加え、ガスコンロを使用して煮る。
- ⑥具材に火が通ったら④・Aで味付けをし、器に盛り付ける。
- ⑦小口切りにした葉ねぎを上のにのせて完成。

【材料】2人分

◎おにぎり

- 米／1合
- もち麦／40g
- みかんの皮／5g
- ほうれん草／40g
- プロセスチーズ／40g
- 鰹節／2g
- ポン酢／7g
- 塩／1つまみ

◎ごんぼ汁

- ごぼう／25g
- にんじん／40g
- 大根／40g
- おからパウダー／6g
- うす揚げ／20g
- 葉ねぎ／適量
- 顆粒だし／4.5g
- A 酒／4g
- しょうゆ／7g



a. コンセプト

福寿草が告げる春の訪れをおにぎりで、
厳しい寒さの中を優しさで包む故郷枚方の想いをごんぼ汁にしました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

ごぼう・おから・もち麦等食物繊維が豊富な食材を使用し、女性の食物繊維摂取目標量の1/3
日分を摂取する事ができます。(日本人の食事摂取基準)

健康日本21の果物摂取目標量200g/日に着目し、みかんの皮を使用する事で味のアクセント
になり目標量に近づくことができます。

c. 近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

◎人参・大根(京都産) ほうれん草(和歌山産)

d. 作成時間

50分

