

ちびっこシスターズ
(大阪成蹊短大)

茄子味噌おにぎりと ほうれん草のだし巻き卵

作り方

- ①炊飯器でご飯を炊く。
- ②なすをさいの目切りにし、水で浸しておく。
- ③フライパンにごま油を入れ、ひき肉を加え、ガスコンロで炒める。
- ④水気を切った茄子を加え、炒めたら、酒、味噌、きび砂糖、濃口醤油を加え、弱火にし、和えるように炒める。
- ⑤少し冷ましてから、炊けたご飯を混ぜ込み、握る。
- ⑥のりを巻き、上に少し具材をのせたら完成。
- ⑦ボウルに卵を割り、塩、白だしも加え、混ぜる。
- ⑧フライパンに油を入れ、ほうれん草を加え、中火でしんなりするまでガスコンロで炒める。
- ⑨⑧を取り出し、3cm程度に切る。
- ⑩フライパンに卵をしき、⑦を入れ、⑨をのせ、ガスコンロで中火で焼く。
- ⑪お皿にのせ、少し冷ましてから包丁で6等分する。

材料(2人分)

おむすび

米... 1 合
豚ひき肉... 2 5 0 g
茄子... 1 0 0 g
のり... 2 枚
味噌... 大 2
こいくちしょうゆ... 大 1
ごま油... 大 1
きび砂糖... 小 2
酒... 大 1

たまご焼き

卵... 3 個分
ベーコン... 2 0 g
ほうれん草... 2 株
白だし... 小 2
塩... 少々
サラダ油... 小 2
サラダ油... 小 2 (卵用)

a.コンセプト

夏に美味しい茄子とひき肉をふんだんに使ったおにぎり、ほうれん草と、厚切りベーコンを加えただし巻き玉子で栄養バランスを考えました。

b.食材選びや調理上で工夫したこと
ひき肉の味付けにはきび砂糖を使い、手作りした味噌で和えました。

c.近畿の食材(近畿の有機農産物等)
◎茄子(奈良産)、◎ほうれん草(奈良産)、卵(兵庫産)

d.作成時間
30分

