

鉄分たっぷりなまり節の洋風おにぎりと 具だくさんクリームスープ

相愛大学
ねじ兄弟 考案



コンセプト

二人ともが東大阪出身のため、郷土料理のなまり節の押しずしを洋風おにぎりにアレンジしました！
一日の半分の鉄分が一食でとることができます。

食材選びや調理上で工夫したこと

調理工程が少なく、短時間で作り上げることができます。
なまり節やほうれん草など鉄分が多く含まれる食材を多く使用し、不足しがちな鉄分を多くとれるように工夫しました。

近畿の食材 ほうれん草（大阪府）◎
にんじん（奈良県）◎
しめじ（奈良県）◎
玉ねぎ（兵庫県）◎

作成時間 50分

なまり節の洋風おにぎり

材料（2人分）

- ・精白米 1合
- ・なまり節 70g
- ・にんじん 30g
- ・コーン缶 30g
- ・顆粒コンソメ 5g
- ・料理酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・のり 4枚
- （おかか）
- ・なまり節 30g
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま 小さじ1/2



- ① 米は洗米し、30分浸水させる。
- ② 人参は一センチ幅のさいの目切りにする。
- ③ 米の入った鍋に顆粒コンソメ、しょうゆ、酒、人参、コーン、なまりぶしの順にいれ、ガスコンロで炊飯する。
- ④ 炊いたら、バターを入れなまりぶしをほぐしながらご飯をかき混ぜる。

【おかか】

- ① 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖、を入れ弱火で一煮立ちさせる。
- ② ①になまりぶしを入れガスコンロにて中火で炒める。
- ③ 汁気がなくなるまで炒めたら白胡麻を入れ軽く炒める。

おかかを半分なかにいれ、のりで巻き上にもおかかを盛り付ける。

具だくさんクリームスープ

材料（2人分）

- ・ウインナー 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・人参 50g
- ・牛乳 200g
- ・顆粒コンソメ 5g
- ・食塩 0.3g



- ① ほうれん草は塩茹でする。
- ② 鍋に油をひき玉ねぎと塩を加えガスコンロで中火で炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ウインナー、人参を入れ炒める。
- ④ ウインナー、人参に火が通ったら、水200g、顆粒コンソメを入れ一煮立ちさせる。
- ⑤ ④に牛乳、茹でたほうれん草を入れ、温める。