

小松菜と鮭おにぎりのお味噌汁

考案：タワシ兄弟
帝塚山学院大学

小松菜と鮭の混ぜご飯作り方

1. 小松菜をさっとゆで、葉の部分のみじんぎりする
2. 大根の皮をむく、いちょう切りにする。
3. 人参は半月切り
4. 玉ねぎはくし切り
5. 油揚げは短冊切り
6. なべにごま油と玉ねぎを加えて中火で2分炒めて、かさが減ったら大根と人参、油揚げをいれる。さらに水500ml、ほんだし大さじ1/2を加えて中火で5分煮る
7. 鮭フレークとコーンと小松菜をご飯に混ぜる
8. 握って完成（小松菜の葉を巻いてアレンジ）
9. 最後に味噌をといてきざみねぎをいれる。



お味噌汁

大根 100g
油揚げ 60g
人参 1本 120g
味噌 20g
玉ねぎ 1玉 100g
ごま油
水 500ml
ほんだし大さじ1/2
きざみねぎ



材料

おむすび
白米 330g
小松菜 2本 180g
鮭フレーク 1個
コーン 40g

- a. コンセプト
忙しい方でも簡単に作れて、なおかつ成長期の子供にもぴったりの栄養満点のメニューです。
- a. 食材選びや調理上で工夫したこと
両方の塩分を考えて、お味噌汁のみその量を控えめにした。
小松菜は葉の部分だけでなく、茎まで使った。
またガスコンロを使用した。
- a. 近畿の食材（近畿の有機農産物等◎）
◎小松菜（兵庫産）
玉ねぎ（大阪産）
- b. 作成時間：40分