

心も体もぽかぽかごはん

小松菜とツナのおにぎり

〔材料〕 2人分

- ・ 米 150 g (一合)
- ・ 水 225 g
- ・ 小松菜 80 g
- ・ ツナ缶 1缶
- ・ ごま 14 g
- ・ みりん 20 g
- ・ 醤油 14 g

〔作り方〕

- ① 米を洗い、30分水につける。
- ② **ガスコンロ**に火をつけて沸騰するまで中火で炊き、沸騰後5分加熱する。
- ③ 弱火で15～20分加熱する。
- ④ 火を止めて、そのまま10～15分蒸らす。
- ⑤ 小松菜はみじん切りにし、ツナ缶は脂分を切る。
- ⑥ フライパンに⑤を入れ、**ガスコンロ**の中火で炒める。
- ⑦ 小松菜がしんなりしてきたら調味料を入れる。
- ⑧ ④に⑦を入れて混ぜ、おにぎりを形成する。



かす汁

〔材料〕 2人分

- ・ 混合出汁 320g (水400g・鰹節6g・昆布6g)
- ・ 酒粕 30g
- ・ 味噌 10g
- ・ 鮭 60g
- ・ 大根 30g
- ・ にんじん 30g
- ・ 油揚げ 20g
- ◎ 九条ネギ 20g
- ・ 生姜 10g

〔作り方〕

- ① 水の入った鍋に昆布を入れて30分浸漬する。
- ② **ガスコンロ**に火をつけて①を加熱し、沸騰直前で昆布を取り出して火を止める。
- ③ 鰹節を入れて2分程度置き、茶こしやペーパーで濾す。
- ④ 大根・にんじんはいちょう切り、生姜は千切り、油揚げは短冊切り、九条ネギは小口切り、鮭は一口大に切る。
- ⑤ 鍋に、③と④を入れて④に通るまで煮込む。
- ⑥ ボウルに酒粕と少量の出汁を入れ、酒粕を溶かす。
- ⑦ ⑥と味噌を鍋へ入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 最後にネギを加えてさっと火を通し、お椀に注ぐ。

コンセプト

冷え性に悩む女子大生をターゲットとし、朝から体が温まる献立とした。

食材選びや調理上での工夫

体を温める効果のある食材を用いた。
洗い物を減らすため、使用する調理器具をできる限り少なくした。

近畿の食材

- ◎ 九条ネギ (京都府)
- 油揚げ (京都府)

有機農産物

小松菜 (近畿の食材で有機農産物がなかったため、島根県産を用いた。)

作成時間 1時間