

食欲をそそる秋にピッタリ おむすびと豚汁

おにぎりの作り方

- ①米を洗い、終わったら鮭2切れをのせて、しょうゆと酒を入れて塩昆布を加えて炊飯器で炊く
- ②炊き終わったら、菜箸で鮭をほぐしながら骨をとる
- ③おにぎりにしたい量をボウルに入れ、ごまと枝豆を入れて混ぜ、おにぎりの形にして上に大葉を少々散らしたら完成

豚汁の作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る
- ②鍋に水を入れて、材料を加えガスコンロを使用し、弱火で優しく煮込む
- ③味噌を入れ器に注ぎ、青ネギを上に盛り付ける

材料 (2人分)

おむすび

- 米...2合
- 鮭...2切れ
- 塩昆布...10g
- しょうゆ...1.5g
- 酒...大さじ2
- 枝豆...適量
- 大葉...3枚

豚汁

- 人参...½本
- こんにゃく...1パック
- さつまいも...½本



a, コンセプト

鮭のうま味と大葉の香りと彩りを活用して栄養バランスを考えたおむすびと豚汁を作ってみました。

b, 食材選びや調理上で工夫したこと

おむすびの鮭は脂身の乗ったものを選び彩りがよくなるように枝豆を入れました。

c, 近畿の食材(近畿の有機農産物等)

◎青ネギ(大阪産)◎大葉(兵庫産)◎白菜(大阪産)人参(奈良産)

d, 作成時間;1時間