

おニャン子クラブ（大阪成蹊）

ア.釜揚げしらすの大葉おにぎりと豚汁

イ.

a. めんつゆの染み込んだ天かすと大葉の風味を活用してさっぱりとしたおにぎりと豚汁を作りました。

b. 味噌を溶かし入れた後に沸騰させると風味が薄れてしまうことがあるので沸騰させずに手早く仕上げました。

野菜の廃棄を増やさないこと、野菜を味を染み込むように具材を小さく切って煮ました。

c. ◎人参（大阪産）、豚肉（京都産）、青ネギ（奈良産）

d. 40分



～材料～

おにぎり

米・・・1合

しらす・・・80 g

大葉・・・4枚

天かす・・・適量

麺つゆ・・・大さじ1



豚汁

豚肉・・・50 g

ごぼう・・・2分の1本

人参・・・2分の1本

大根・・・2分の1本

青ネギ・・・適量

ごま油・・・適量

味噌・・・少々

しいたけ・・・2個

かつおだし・・・300cc

しょうが・・・少々

みりん・・・少々



おにぎり

1.大葉は軸を切り落とし、細切りにする

2.ボウルに天かす、麺つゆを入れ混ぜ合わせる

3.ごはん、しらす、細切りにした大葉を入れざっくり混ぜ合わせる

4.ラップに乗せ、三角形に握る

5.盛り付けて完成

豚汁

1.人参と大根は皮をむいておく

ごぼうは皮をこそげ取っておく

2.大根と人参は5mm幅のいちょう切りにする。ごぼうは5mm幅の斜め切りにする。

3.中火に熱したごま油を引いたフライパンに豚バラ肉を入れてガスコンロで炒める

4.豚バラに火が通ったら、2、水、みりん、かつおだしを入れて強火で加熱する

5.沸騰したら中火にしてさらに7分ほど煮る

6.ごぼうに火が通ったら弱火にして味噌を溶き入れて火からおろす

7.盛り付けて完成

