

冬のあったかおにぎり と 和風スープ

White ball / 兵庫県立社高等学校



🍴おむすびの材料(2人分)

米・・・1.5合	塩・・・少々
レンコン・・・20g	金ごま・・・大さじ1
ほうれん草・・・50g	黒ごま・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1	ごま油・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1	砂糖・・・大さじ1



🍴おむすびの作り方

- ①れんこんとほうれん草を小さく切る。
 - ②ガスコンロを使ってごま油を引いたフライパンに①を入れ、みりん、醤油、砂糖、を加え水気がなくなるまで煮詰める。
 - ③温かいご飯に②を加え、金ゴマ、黒ゴマ、塩を混ぜ合わせる。
- ～完成～

🍴和風スープの作り方

- ①ガスコンロを使用して出汁をつくる
 - ・水に昆布を沸騰する直前までつけておく
 - ・沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を入れる
 - ・沸騰したらかつお節をあげる
 - ②鍋にサラダ油大さじ2/1とひき肉をいれてガスコンロを使用して中火で炒める
 - ③大根、白菜、出汁を入れて強火にし、煮立ったら弱めの中火にして大根が透き通るまで8分ほど煮る。
 - ④葱びしょうがを作り③に入れる
 - ⑤卵をといで入れる
- ～完成～

🍴大根と鶏ひき肉の和風スープの材料(2人分)

大根・・・150g	ダシ・・・600ml
白菜・・・200g	卵・・・4個
鶏ひき肉・・・100g	塩・・・少々
しょうが・・・少々	

(しぼる)



A.コンセプト

おにぎりとスープにも冬の食材を入れ、自然の美しさや四季の変化を楽しむ和食を意識した献立にしました。

B.調理上で工夫したこと

食材の食感を無くさないように小さく切りすぎないようにしました。

C.近畿の食材

◎金ゴマ(兵庫産)

D.作成時間:40分