

作品名

具沢山おむすびと粕汁

作成時間

60分

コンセプト

見た目、味、栄養バランスの良い和食を意識しました。

工夫したこと

伝統的な和食や文化を意識し、食べやすい、満足感のある朝食にしました。

近畿の食材

やまいも(兵庫産) 酒粕(兵庫産) 白菜(兵庫産) 人参(兵庫産)
大根(兵庫産)◎しめじ(兵庫産)

おにぎりの作り方

- 1, ガスコンロでご飯を炊く
- 2, 鰯と山芋, 各種調味料を加えて叩く
- 3, ラップの上に米を乗せ, 2の具材を乗せる
- 4, 具材を包むようにラップごとご飯を包みながら形を三角に整える。

粕汁の作り方

- 1, 昆布と水をガスコンロで火にかけ, 沸騰する直前に昆布を取りだす
- 2, 沸騰したらガスコンロの火を止め, 少量の水を加える。
- 3, 鰹節を少しずつ加え, ガスコンロで火にかける。再び沸騰したらガスコンロの火を止め, 灰汁を取る。
- 4, クッキングペーパーでこす
- 3, 人参, 大根, を半月切り, 白葱を斜め切り, しめじの根本を落とし, 白菜を一口大に切る。
- 5, 出汁ににんじんと大根を鍋に入れ, ガスコンロを使って沸騰させる。
- 6, 酒粕と味噌を溶く
- 7, 白葱, 白菜, しめじ, 豆乳を加え, 蓋をしてガスコンロの弱火で7分ほど煮る。

