

豆と梅干しのおにぎりとねばねばな汁物

ムラサキシキブ／兵庫県立社高等学校

おにぎり

米・・・一合
黒豆・・・30g
梅干し・・・大一個
大葉・・・一枚
プロセスチーズ・・・10g
昆布・・・5×2.5



汁物

なめこ・・・25g
山の芋・・・50g
青ねぎ・・・5g
ほうれん草・・・94g
いりこ・・・3g
赤だし・・・大さじ2
人参・・・25g



作り方

1. 黒大豆を水でよく洗う。
2. 米は、炊く30分前に洗いザルにあげる。
3. 米の水に黒豆の汁を、使い足りない分は水を加える。
4. 3の米に少量の塩と黒豆と昆布を入れてガスコンロで炊く。
5. 梅干しはたたいて大葉などの具材を適当な大きさに切る。
6. 鍋にいりこを入れ沸騰したらあくを取りながら弱火で10分経ったらいりこを取る。
7. 6で取った出汁と5で切った汁物の具材を入れる。
8. 7の野菜が炊けたら、赤味噌を入れる。
9. 8をお椀に盛り、ほうれん草と青ねぎをその上にのせる。
10. 4で炊いた米と5で切った具材を混ぜおむすびを作る。

コンセプト

眠気を覚ます梅干しの入ったおにぎりと不足しがちな鉄分を摂取できる汁物にしました！

工夫したこと

梅干しの酸でご飯の色を鮮やかにしたこと。

近畿の食材

黒大豆（兵庫産）、梅干し（和歌山産）◎人参（奈良産）

作成時間

50分