

栄養満点肉巻きおにぎりとあったか春雨スープ

材料

肉巻きおにぎり

豆苗	100g
豚バラ	約6枚
ご飯	400g
塩昆布	20g
焼き肉のたれ	適量
サラダ油	適量



作り方

- ①. 豆苗の根元を切り落として、ごま油小さじ1を加えた熱湯で茹でる。
- ②. 水気を取って、細かく刻む。
- ③. ボウルにご飯・塩昆布・を入れてよく混ぜ合わせて6等分にする。
- ④. 豚バラに焼き肉のたれを塗り、巻いていく。
- ⑤. ④で巻いたものを巻き終わりを下にして並べ、ガスコンロを使用して焼いていく。

材料

あったか春雨スープ

ささみ	一本
春雨	10g
ねぎ	5g
酒	小さじ2
【スープ】	
塩	小さじ1/4
醤油	小さじ1
和風だし	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
湯	300ml

作り方

- ①. ささみに酒をふり鍋に入れて蒸す。
 - ②. 蒸したささみを手でほぐす。その時に、ねぎは輪切りにしておく。
- 【スープ】
- 鍋に沸かしたお湯と塩、しょうゆ、和風だし、おろししょうがを入れて再沸騰させる。
- ③. スープの中にささみ、ねぎ、半分に切った春雨を入れる。
 - ④. 春雨が柔らかくなるまでガスコンロを使って火にかける。

a.コンセプト

豆苗をたくさん使い栄養をたくさん取ることのできるおにぎりに、しょうがを使った体の温まるスープを作りました。

b.食材選びや調理上で工夫したこと

一回使っても、もう一度使うことのできる豆苗を使用したところ。

c.近畿の食材

◎青ネギ(奈良県)、◎米(兵庫県)

d.製作時間:30分

