

ゴマ香焼きおにぎりと野菜たっぷりお味噌汁

HAPPY GIRLS（兵庫県立西脇高等学校）

作り方

～焼きおにぎり～

- ①サツマイモを一口サイズに切る
- ②サツマイモをガスコンロ中火で3分ほど焼き塩を振る
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる
- ④③で作ったたれとご飯サツマイモと枝豆を混ぜ合わせる
- ⑤ラップにご飯をのせ真ん中にチーズをのせ覆うようにご飯をのせる
- ⑥ごま油を引いたフライパンでガスコンロ強火で両面に焼き色を付け弱火で中に火を通す

材料

～焼きおにぎり～

- ごはん 140g
サツマイモ 30g
枝豆 20g
A 白だし 大さじ1/2
A 醤油 大さじ1
A みりん 大さじ1
A ごま油 大さじ1
A 金ゴマ 20g
塩 ひとつまみ
ごま油 大さじ1・1/2



～お味噌汁～

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②大根・玉ねぎ・人参を水に入れ火をかける
- ③沸騰したらほんだし・味噌・豆腐を入れる
- ④キャベツを入れ弱火で二分

～お味噌汁～

- 水 200ml
大根 15g
人参 10g
玉ねぎ 20g
キャベツ 25g
豆腐 1丁
ほんだし 1/2袋
味噌 20g程度



a.コンセプト

サツマイモの甘みと醤油のうま味の相性抜群。枝豆も活用し彩も意識して作ってみました。

b.食材選びや調理で工夫したこと

旬の野菜を使って作ること

c.近畿の食材

サツマイモ(兵庫県)◎

d.作成時間40分