

塩昆布おかかおにぎりと 鶏団子と白菜の春雨スープ

はるさめ(兵庫県立西脇高等学校)

作り方

- ①米は、炊く30分前に洗いざるにあげる。
- ②にんじんはみじん切りにする。
 - ・ボウルにBを入れ粘り気が出るまで混ぜる。
 - ・白菜は細切りにする。
- ③鍋に、水・白菜・Bを丸く成型したものを入れ、中火で5分ほどガスコンロを使って加熱する。
- ④③が熱し温まってきたらCを入れる。
- ⑤春雨を加えて、春雨が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥①で炊いたご飯にAを入れ混ぜ、おにぎりを作る。

材料(2人分)

おにぎり

米・・・1合
かつお節・・・2袋
塩昆布・・・5g
ごま油・・・小さじ2～3
醤油・・・小さじ1

スープ

鶏ひき肉・・・100グラム
にんじん・・・1/4本
しょうが・・・5g
醤油・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1/2
片栗粉・・・大さじ1/2
白菜・・・1/8本
春雨・・・20g
鶏ガラスープの素・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1/2



a. コンセプト

鰹節の風味やうま味、白菜や春雨のヘルシーさと、鶏団子の満足感があるおにぎりと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

少ない材料で短時間で作ることができる。

c. 近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

白菜(兵庫県産◎)

d. 作成時間:40分

