

うま味たっぷり炊き込みおむすびとお味噌汁

だし(2人分)

材料	分量
昆布	4g
かつお節	8g
水	500ml



作り方

1. 白米は炊く1時間前から浸水しておく。
2. 昆布とかつお節の合わせだしをとる。
3. 鮭を料理酒と塩につけ込んで10分おく。
4. トマトはくし形切りにした後、半分に切る。小松菜は1cm幅、えのきは3cm幅に切る。大根はいちょう切りにする。
5. 昆布(だし殻)を細く切る。
6. 白米・だし殻(昆布・かつお節)・水・だし(100ml)・醤油・鮭を鍋に入れてガスコンロで炊く。
7. 鍋に油をひき、トマトを入れ、炒める。
8. ⑦のトマトがしなっとしてきたら、小松菜・えのき・大根・だし(400ml)を入れ、煮る。
9. 煮立ったら、味噌を溶き入れ、火を止める。
10. お椀に盛り、上にねぎをのせ、味噌汁の完成。
11. ⑥が炊けたら、鮭の皮と骨を取り除き、鮭をほほぐすようにして混ぜる。
12. おむすびにして完成。

鮭とだし殻のおむすび(2人分)

材料	分量
白米	1合
鮭	120g
料理酒・塩	適量
だし殻の 昆布	4g
かつお節	8g
水	100ml
だし	100ml
醤油	9g(小さじ1.5)

トマト味噌汁(2人分)

材料	分量
だし	400ml
トマト	小さめ1.5個
油	適量
小松菜	1株
えのき	1/2袋
大根	100g
味噌	15g(大さじ1)
ねぎ	適量

a. コンセプト

うま味と栄養が詰まったカラダ想いのレシピを考えました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと
だし殻まで余すことなく使用したことです。
また、カルシウム含有量の高い小松菜を選びました。さらに、美肌効果のある食材を味噌汁に使用しました。

c. 近畿の食材(有機農産物等◎)

◎小松菜(奈良県産)、トマト(兵庫産)、大根(兵庫産)

d. 作成時間55分

