

栄養学生が知識を振り絞って考案！

白味噌焼きおにぎりとすまし汁



作り方

- ①米は炊く30分前に洗い、鍋で浸漬させておく。
- ②乾燥椎茸を分量の水を入れた鍋に浸けておく。
- ③鰯に塩を振って5分ほどおき、ペーパーで水気を拭き取る。
- ④春菊は水で洗い、適当な大きさに手でちぎる。
- ⑤人参は水で洗い、1/4は粗みじん、1/4は細切りにする。
- ⑥①の米に③④⑤の具材を入れ、ガスコンロで炊く。
- ⑦オクラは板ずりをして水で洗い、輪切りにする。
- ⑧②をガスコンロを使用して火を通し、鰹節で出汁をとる。
- ⑨⑧の出汁に乾燥椎茸と④⑤⑦の具材、醤油、塩を入れ火を通し、最後に溶き卵を加えたらお椀に盛る。
- ⑩⑥が炊けたら⑧の鰹節の出汁がらを加え、おにぎりにする。
- ⑪白味噌と⑧の出汁を混ぜ⑩のおにぎりに塗り、ガスコンロを使用してごま油をひいたフライパンで焼いたら皿に盛る。

鰯と春菊の白味噌焼きおにぎり

材料(2人前)

- ・米 1合
- ・鰯 1切れ(100g)
- ・春菊 3/4袋(60g)
- ・人参 1/4本(35g)
- ・白味噌 20g
- ・出汁 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2
- ・塩 少々(鰯に振る分)



彩り野菜のすまし汁

材料(2人前)

- ・春菊 1/4袋(20g)
- ・人参 1/4本(35g)
- ・オクラ 3本(40g)
- ・卵 1個(60g)
- ・乾燥椎茸 4g
- ・鰹節 8g
- ・水 500ml
- ・塩 2g
- ・淡口醤油 2g

a.コンセプト

SDGsの視点から食材を選び、味や彩りを活かすこと、PFC比(P:19%F:24%C:57%)や食塩(2.1g)などの1食分の栄養についても考えて作りました。

b.食材選びや調理上で工夫したこと

ガス火の良さを生かすために焼きおにぎりにし、すまし汁におにぎりを入れ、味変を楽しめるようにしました。出汁がらを具材として使うことも工夫しました。

c.近畿の食材

◎春菊(大阪産)、◎オクラ(和歌山産)
人参(大阪産)、乾燥椎茸(和歌山産)、鰯(大阪産)

d.作成時間:60分