

サバタクおにぎり&デトックス最強汁

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

おにぎりは、サバと、相性の良いたくあんで食感を出し、醤油マヨの濃厚な味を大葉でさっぱりに仕上げました。 お味噌汁は、納豆、オクラ、わかめの3種類の“ネバネバ”食材を使い、天然のとろみを出した、やさしい味の健康的なお味噌汁です。



料理名	サバタクおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
鯖缶（水煮）	1	①米一合ともち米を浸水させ、ガスコンロを使い鍋で炊く。 ②たくあんをみじん切りにする。 ③刻んだたくあん、ほぐしたサバ、マヨネーズ、醤油、ごまを混ぜる。（ごまはトッピング用に分けておく。） ④炊けた米と③を混ぜ合わせ、4等分して握る。 ⑤大葉をまく。 ⑥ごまをふりかける。
たくあん	30g	
醤油	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
大葉	4枚	
米	1合	
もち麦	50g	
ごま	2g	
水	320ml	

料理名	デトックス最強汁	
材料（2人分）	分量	作り方
納豆	1パック	①ガスコンロに鍋をかけ水400mlを沸騰させる。 ②顆粒のかつおだしを加える。 ③オクラを輪切りにする。 ④豆腐をサイコロ状に切る。 ⑤わかめ、オクラ、豆腐、納豆を①に入れる。 ⑥味噌を溶かす。
オクラ	3本	
わかめ	小さじ1	
豆腐	二分の一丁	
みそ	30g	
水	400ml	
かつおだし顆粒	小さじ1/3	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎大葉（和歌山産） ◎オクラ（京都産） 米（滋賀産）

有機農産物等の写真（使用した食材が分かる写真）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

おにぎりにはもち麦を使い、満足感を味わうことができ、和風マヨの味付けで子供でも食べやすくしました。お味噌汁には“ネバネバ”食材を使って健康を意識しました。時間のない朝でも、工程が少なく、簡単なので、誰でも短時間でできるレシピです。

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	健康オタク

生産者さんへのメッセージ

いつも栄養満点の野菜を作っていただいているおかげで、私たちは健康に毎日生活できています！ありがとうございます！