

# のびるおにぎりとスタミナがつく味噌汁

所要時間  
40分

## コンセプト (200文字以内)

こんぶとチーズという意外な組み合わせで作りました。味噌汁にもあまりない肉と組み合わせました。チーズを伸ばしたらインパクトがあると考えチーズを使ったおにぎりを作りました。



料理名	伸びる昆布おにぎり	
材料 (2人分)	分量 (g)	作り方
こんぶ {細切り}	8	1, 昆布と醤油、砂糖、みりんをボールの中に入れて混ぜる。 2, 米を洗う 3, 十分かけてガスコンロで水を沸騰させる 4, 沸騰が続く程度の中火で5分加熱 5, 弱火で15分加熱 6, 火を消し10分放置 7, 昆布とご飯を混ぜる 8, ご飯にチーズを挟む
チーズ	10	
ごま	2	
米	150	
水	225	
醤油	2	
みりん	2	
砂糖	1	

料理名	スタミナがつく味噌汁	
材料 (2人分)	分量 (g)	作り方
みそ	30	1, 豚肉を炒める 2, わかめを戻す 3, かつおだしを作る 4, みそを溶かし玉ねぎ、豚、わかめ、ネギを入れる
ネギ	5	
水	300	
豚肉 {ばら}	40	
カツオ	6	
わかめ	7	
玉ねぎ	45	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
◎米「京都」九条ネギ「京都」

有機農産物の写真	食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)
	自分がよく料理で使い、パートナーの富原くんが京都出身なので九条ネギをつかいました。自分がネギを使って作る料理で初めに思いついたのは味噌汁なので味噌汁を作りました

大学名	京都文教短期大学
チーム名	とみはらいとう

生産者さんへのメッセージ
自分は滋賀県出身なのですがよく九条ネギを使って料理を作ります、どの料理にも使えて使い勝手がよくとても助かります。自分はネギの辛味があまり得意ではないのですが九条ネギは甘味がありとても食べやすいです