

里芋入り鶏味噌焼きおにぎり 里芋のカレーすい豚汁



最優秀賞

材料と分量（4人分）

※各人・食べる量により異なります。

おにぎり

- ・ごはん 3合
- ・里芋(Mサイズ) 2個
- ・大葉 8枚

鶏味噌

- ・鶏挽き肉 50g
- ・生姜 10g
- ・酒 30cc
- ・味噌 50g
- ・砂糖 25g
- ・濃口醤油 10cc

味噌汁

- ・豚バラ肉(スライス) 60g
- ・大根 7cm
- ・人参 1/3本
- ・ごぼう 10cm
- ・長葱 10cm
- ・こんにゃく 1/3丁
- ・舞茸 60g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・チンゲン菜 1束
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 800cc
- ・だしの素 小さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・味噌 70g
- ・おろし生姜 10g
- ・みりん 大さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・カレーパウダー 大さじ1
- すいとん
- ・里芋(Mサイズ) 2個
- ・小麦粉 50g
- ・塩 ひとつまみ



わが家のポイント

野菜を沢山食べてもらえるようにしました。

すいとんは小麦粉だけでなく、里芋を生地にもしました。

作り方

おにぎり

- ① 里芋を蒸して皮をむき、一口大に切る。
- ② 炊いたごはんの中に里芋を入れておにぎりを握る。
- ③ 生姜と長葱をみじん切りにする。
- ④ フライパンに鶏挽き肉を入れて炒めそぼろ状にし、みじん切りにした生姜を入れて更に炒める。
- ⑤ 味噌、酒、みりん、砂糖、濃口醤油を入れて火にかけて練っていく。みじん切りにした長葱を入れてさつと火にかけ、鶏味噌を完成とする。
- ⑥ 握った里芋入りおにぎりをフライパンに入れ、火にかけて両面焼く。その後、鶏味噌を塗り、大葉を張り付けて更に焼いて完成。

味噌汁

- ① 里芋すいとん
里芋を蒸して皮をむき、その後つぶして塩と小麦粉を加えて練る。
- ② 豚バラスライス、3cm幅に切る。大根・人参は皮をむき乱切りにする。ごぼうは乱切りにした後、水にさらす。長葱は斜め切りにする。こんにゃくは一口大にちぎり、茹でてアクを抜く。油揚げは1cm幅に切る。チンゲン菜は3cm幅に切る。舞茸は粗くほぐす。
- ③ 鍋にサラダ油をしき、豚バラ肉を炒め、ごぼう・大根・人参を加え、更に炒める。
- ④ ③に水とだしの素、こんにゃく、酒を加えて火にかけて煮る。野菜に火が入ったら、里芋すいとんをスプーンで一口大にすくい入れて、更に煮る。その他の具材を加え、味噌・みりん・濃口醤油・カレーパウダー、おろし生姜を加えて味付けをして完成。

おにぎりは、里芋が入った変わったおにぎり、焼く事により鶏味噌の香りが引き立ちました。汁物はすいとんと豚汁が一緒になった“すい豚”で、里芋をはじめとした野菜が入った具沢山の汁物でした。味付けにカレー粉を使用し、普段と違うギャップに驚きました。どちらとも食欲をそそり、後引く美味しさが高く評価されました。