



沢庵とクリームチーズのおにぎり ブロッコリーのくず仕立て味噌汁



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 400g
- ・沢庵(薄切り) 8枚
- ・クリームチーズ 18g×4個
- ・醤油 小さじ4
- ・焼きのり 適量

味噌汁

- ・ブロッコリー 160g
- ・しいたけ 4枚
- ・だし 800cc
- ・味噌 大さじ4
- ・片栗粉 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・おろし生姜 1かけ



作り方

おにぎり

- ① 沢庵、クリームチーズを5mm角に切る。
- ② ごはんに①と醤油を混ぜ、三角形に握り、のりを巻く。

味噌汁

- ① ブロッコリーとしいたけをみじん切りにする。
- ② 鍋にだしと①を入れ、中火にかけ、煮立ってきたら弱火にし、2分程煮て味噌を溶き入れる。
- ③ 片栗粉と水を溶いて少しずつ加え、とろみをつける。
- ④ 椀に盛っておろし生姜をのせる。

わが家のポイント

寒くなったこの季節に、娘の受験勉強の夜食に作っていました。食感のある沢庵とクリームチーズが意外にもマッチし、良く噛むことで脳が活性化するように祈りながら…。

ブロッコリーの味噌汁は、ビタミン豊富でクリームチーズ入りのおむすびと一緒にいただくと、まろやかな味です。

沢庵とクリームチーズが意外にも合い、食感も楽しめました。

味噌汁はブロッコリーをメインにしたもので、生姜が入ったくず仕立てになっており、寒い冬に体が温まるレシピが評価されました。