大根葉の佃煮のおにぎり

豚汁

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
- 大根菜　１にぎり
- ちりめんじゃこ　15g
- かつお節（小）１パック
- ごま　少々
- 砂糖　大さじ１
- だしの素　少々
- 醤油　大さじ１
- サラダ油　小さじ１
- 酒　大さじ１
- おにぎりのり

味噌汁

- 大根　10㎝
- 長葱　２本
- 里芋　３個
- ごぼう　１本
- こんにゃく　１個
- 人参　１本
- 白菜　150g
- 豚肉こま切れ　200g
- だしの素　少々
- 砂糖　小さじ２
- 醤油　小さじ２
- 味噌　大さじ２
- 酒　大さじ２

作り方

おにぎり

① 大根葉をよく洗い、熱湯でゆがく。

② 湯がいた大根葉を細かく切り、サラダ油で炒めて、酒、砂糖、だしの素、醤油、ちりめんじゃこを入れ中火で煮る。仕上げにかつお節、ごまを入れる。

③ ②をごはんに混ぜて握る。

味噌汁

① 深鍋に水１Ｌを入れ、火にかける。

② ごぼうをささがきにし、アクだしする。

③ 大根をいちょう切りにし、鍋に入れる。

④ こんにゃくもアクだしをして入れる。

⑤ 里芋、人参、豚肉を入れ、味噌を入れて中火で煮る。

⑥ 白菜も入れ、だしの素、酒、醤油で味を見る。

⑦ 長葱は刻んでのせる。

わが家のポイント

大根菜（大根を育てる際の間引き菜）を佃煮にして、ごはんに混ぜておにぎりにする。栄養的にも、食欲も出て良いと思います。豚汁が良く合います。