

青梗菜おにぎり



さつまいもほっこりお味噌汁

材料と分量 (2人分)

※各人・食べる量により異なります。

おにぎり

- ・ごはん 1 合
- ・チンゲン菜 1 束
- ・鶏胸肉 20g
- ・サラダ油 少々
- ・だし醤油 大さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1

味噌汁

- ・さつまいも(中) 1 本
- ・高野豆腐 1 個
- ・乾燥切り昆布 大さじ 1
- ・味噌 大さじ 2
- ・酒粕 大さじ 1
- ・みりん 少々



わが家のポイント

チンゲン菜を巻くことにより、彩りが大変良くなる。

酒粕が風味を増してコクがでます。

両方とも美味しいので、おためしあれ(^ ▽ ^)



作り方

おにぎり

- ① ごはんを 1 合炊く。
- ② チンゲン菜の葉を軽く茹で、ザルに上げて塩をまぶす。
- ③ 鶏胸肉を粗みじん切りにして、油で炒める。
- ④ ③にチンゲン菜の茎部をみじん切りにしたものを加えて軽く炒め、だし醤油と砂糖を入れて水気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ごはんをおにぎりにして、真ん中に具を入れて、チンゲン菜の葉を巻いて完成。

味噌汁

- ① さつまいもをよく洗い、大きめに切る。
- ② 高野豆腐はふやかして水気を切り、小口に切る。
- ③ 乾燥切り昆布は少なめの水でふやかす。
- ④ 鍋に油を入れてさつまいもを軽く炒め、水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に高野豆腐を入れ、2 分ほど煮て火を止めて、切り昆布を入れる。
- ⑥ 味噌と酒粕をといて鍋に入れ、火をつけて 2 分ほど煮る。
- ⑦ お好みでみりんを入れて風味付けをして完成。

