

小松菜おにぎり

大八木ごぼうの鶏汁



材料と分量 (3～4人分)

※各人・食べる量により異なります。

おにぎり

- ・ごはん 420g
- ・小松菜 150g
- ・しらす 40g
- ・いりごま 大さじ 1
- ・みりん 小さじ 2
- ・醤油 小さじ 2
- ・ごま油 大さじ 1

味噌汁

- ・人参(小) 1本
- ・大根 1/4本
- ・大八木ごぼう 2本
- ・玉ねぎ(中) 1/2個
- ・鶏もも肉 250g
- ・長葱 1本
- ・油揚げ 1枚
- ・小葱 少々
- ・ごま油 大さじ 2
- ・酒 大さじ 4
- ・みりん 大さじ 2
- ・醤油 大さじ 1
- ・水 900ml
- ・味噌 100g
- ・七味 お好み

作り方

おにぎり

- ① みじん切りした小松菜を茎から炒め、全体に火が通ったら葉の部分を入れて炒める。
- ② 醤油とみりんを入れて味付けをする。
- ③ 全体に味が通ったら、炒りごまとしらすを入れ、混ぜたら火を止める。
- ④ ごはんを入れて混ぜる。
- ⑤ 三角に握って完成。

味噌汁

- ① 大根、人参をいちょう切りに、ごぼうは斜めに薄切りする。
- ② ①の具材を軽く茹でて、ざるに上げておく。
- ③ 鍋にごま油を敷き、1口大に切った鶏もも肉を炒め、後から薄切りにした玉ねぎを一緒に炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、大根、人参、ごぼうを入れる。
- ⑤ 酒、みりん、醤油、水を鍋に入れる。
- ⑥ アクを取りながら10分程煮る。
- ⑦ 火を止めて味噌を溶かし、ひと煮立ちさせて完成。

わが家のポイント

小松菜おにぎり

しらすの塩分を考慮して、塩は一切使わない。

大八木ごぼうの鶏汁

大根、人参、ごぼうに味を染み込ませるために下茹でをする。

素材の味を活かすために、出汁等は使わない。

