

ツナマヨブロッコリー

焼きイモベーコンおにぎり

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 360g
- ・焼きのり 1枚(好み)
- ツナマヨブロッコリー
- ・ブロッコリー 1/4個
- ・ツナ缶水煮 1/2
- ・マヨネーズ 小さじ3
- ・塩 少々
- 焼きイモベーコン
- ・ベーコン 80g
- ・さつまいも(中) 1/2
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々

味噌汁

- ・里芋(中) 2個
- ・人参 4cm
- ・チンゲン菜 1/2束
- ・長葱 20cm
- ・しめじ 1/4
- ・油揚げ 1枚
- ・卵 1個
- ・かつお汁 400cc
- ・酒 小さじ3
- ・味噌 40g



わが家のポイント

家にストックしていることが多い食材で簡単に作れるおにぎりです。子どもからお年寄りまで楽しめる味に仕上げました。

具沢山味噌汁は野菜もタンパク質もしっかり取れます。

作り方

おにぎり

ツナマヨブロッコリー

- ① ブロッコリーを塩ゆでして、5～10mm位に細かく切り、ごはん180gに混ぜ込む。(2個分)
- ② ツナ缶の水気を切り、マヨネーズで和える。
- ③ ブロッコリーごはん90gの真ん中にツナを入れて握る。

焼き芋ベーコン

- ① ベーコンを8～10mm位のさいころ状に切る。
- ② フライパンに油を入れずに弱火でベーコンの油がにじみ出てうっすら焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ごはん180gに混ぜ込む。(2個分)
- ④ さつまいもを焼き芋に仕上げ、一口大に割る。
- ⑤ ベーコンごはん90gの真ん中に焼き芋を入れて握る。

味噌汁

- ① 里芋を一口大、人参をいちょう切り、チンゲン菜は葉をざく切り、茎を2cm角位に、長葱は斜め薄切りにそれぞれ切る。
- ② かつお汁に酒小さじ3と①で切った具材を、固いものから鍋に入れて煮ていき、アクを取る。
- ③ 食べやすい大きさに切った油揚げを入れる。
- ④ 味噌を入れ、味を整える。
- ⑤ とき卵をいれ、かき玉にして火を止める。

こちらの料理名には、「依恋情恋」という四字熟語のタイトルがついていました。思い慕って離れにくく、思い焦がれて離れない様という意味があります。2種類のおにぎりは、ツナマヨとブロッコリーはもちろん、焼き芋とベーコンがまさにその意味を醸し出して、相性の良さを引き立てていました。

味噌汁は、野菜もタンパク質も沢山取れるレシピで、家によく置いてある材料を工夫したことが評価されました。