

おやこまんま

☆おにぎり・味噌汁☆

2011. 6. 22

さかえまち児童館 585-8281

【材料 4人分】

おにぎり

米 700グラム(5合)
梅干し 4個
塩昆布 10グラム
のり 4枚
塩 少々
ごま 少々

味噌汁

鰹節 100グラム
煮干し 10グラム
味噌 200グラム
乾燥わかめ 30グラム
豆腐 1丁
油揚げ 2枚



作り方

【おにぎり】

- ①ごはんを炊く。
- ②梅干しの種を抜く。
- ③ご飯に塩こんぶとごまを混ぜる。
- ④おわんにラップを敷き、ご飯を入れて茶巾絞りのようにラップを絞る。
- ⑤のりを巻いて完成。

【みそ汁】

- ① 出し汁をとる。
(水に煮干しを入れ、沸騰前に煮干しを取り出す。沸騰したら鰹節を入れ沈んだらざるでこす。)
- ② 具の下ごしらえをする。
 - ・油揚げは油抜きをして手でちぎる。
 - ・豆腐はスプーンで一口大にすくう。
 - ・わかめは水で戻す。
- ③火を止めてだし汁に油揚げと豆腐を入れ、味噌を溶き入れ、わかめを入れて完成。