

おむすびと夏野菜のみそ汁

さかえまち児童館
おひるごはんをつくろう
2014. 8. 8



材料 (5人分)

おむすび

お米	3合
水	炊飯器の3合のメモリまで
うめぼし	5こ
かつおぶし	10g
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	てきりょう
のり	10まい

夏野菜のみそ汁

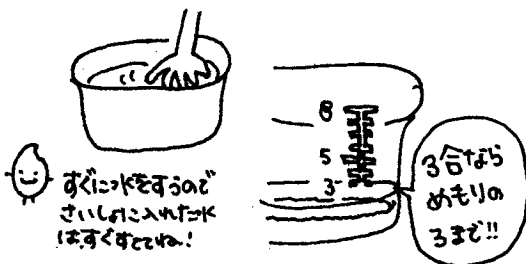
なす	2ほん
オクラ	5ほん
たまねぎ	1こ
にぼし	20びき
かつおぶし	ひとつかみ
みそ	おおさじ2
水	1050cc



きせつものを
たくさんたべよう!!

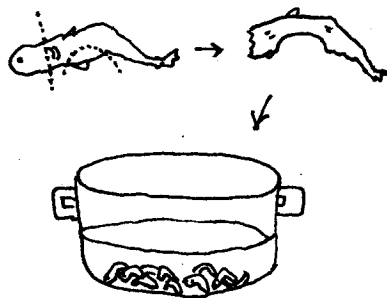
作り方

①



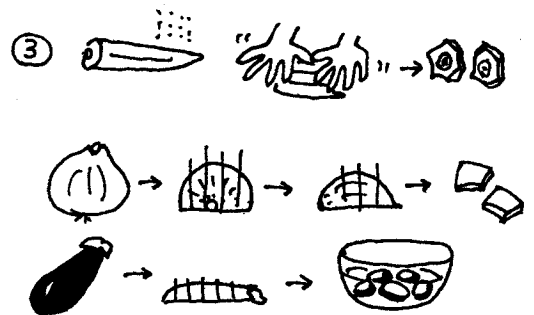
お米をとぐ。
分量の水にひたして、
30分くらいおく。

②



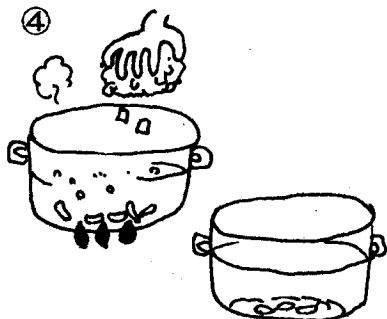
にぼしのあたまとはらわた
をとって、なべに入れた水
につけておく。

③



オクラはいたすり(塩をまぶしてころがす)をし、かるくゆでてわぎりにする。
たまねぎは一口大に切る。なすは半月切りにする。

④



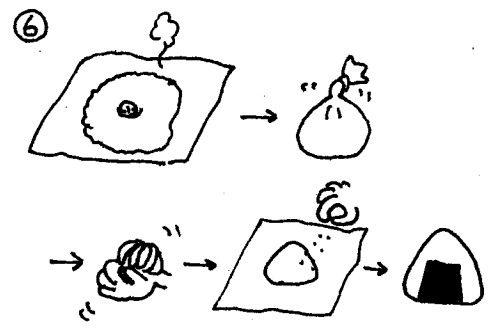
②のなべを火にかけ、にたったら、かつおぶしをひとつかみ入れ、ひとにたちしたら火を止めしすむまでそのままにしておく。

⑤



④のなべのだしをざるでこし、だし汁で3の野菜をにる。柔らかくなったら、みそをとき入れる。オクラを入れてひとにたちさせる。

⑥



炊き上がったご飯をラップに10等分し、まんなかにくをいれてにぎる。まわりにしおをまぶして、のりをまいてできあがり!