


◆ アイデア賞 ◆

ふりがな	もとくら さほ
氏名	本倉 咲歩
作品タイトル	夏は辺塚だいでいで乗り越えよう！
使用食材・分量	作り方
<p><味噌汁></p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも 中1本 ・にんじん 1/2本 ・玉ねぎ 1/2個 ・煮干し 20g ・水 800ml ・味噌 60g ・ねぎ 適量 ・辺塚だいでい 1人1枚 <p><おにぎり></p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 2合 ・水 400ml ・大葉 5枚 ・金ごま 適量 ・塩昆布 適量 ・ちりめん 80g ・辺塚だいでい 1/2個 	<p><味噌汁></p> <ol style="list-style-type: none"> ①煮干しの頭と腹の部分にある黒いワタを取り除き、水を800ml入れた鍋に煮干しを入れ30分程度浸します。 ②キッチンペーパーでこす。 ③さつまいもは輪切り、にんじんは半月切り、玉ねぎは薄くスライスをする ④具材に火が通るまで煮る。 ⑤火が通ったら、一度火を止め味噌を溶く。 ⑥最後にねぎと辺塚だいでいを入れたら完成。 <p><おにぎり></p> <ol style="list-style-type: none"> ①米を研ぎ、2合炊きます。 ②炊き上がるまで、大葉と辺塚だいでいを切っておく。 ③炊き上がったら大葉、金ごま、塩昆布、ちりめん、辺塚だいでいを入れ、混ぜ合わせる。 ④混ぜ合わせたらおにぎりの形を作り完成。
	
	調理時間 (25分)

作り方・おすすめのポイント

味噌汁もおにぎりもあえて辺塚だいでいの皮まで使いました。辺塚だいでいの皮にはたくさんの栄養素が含まれているので、夏バテ予防に役立つと思います。