

きゅうりとラディッシュの赤しそ和え 枝豆と塩昆布のおにぎり

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)
彩りが良く調理に時間がかからずに美味しくできる料理



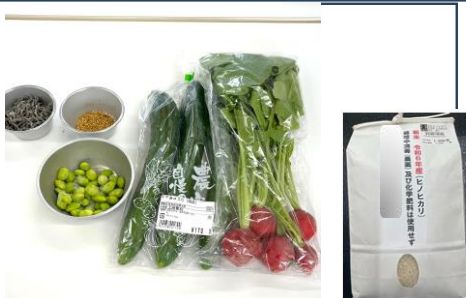
料理名	枝豆と塩昆布のおにぎり	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
枝豆 (冷凍)	30 g	①浸漬した米をガスコンロ中火にかけ、沸騰してから弱火で20分加熱し、火を止めて10分蒸らす。 ②冷凍枝豆は沸騰湯で茹でる。 ③炊きあがった白飯をボウルに移し②の枝豆と塩昆布を加え混ぜ合わせる。 ④③でおむすびを握る。
塩昆布	15 g	
米	150 g	
水	225 g	

料理名	きゅうりとラディッシュの赤しそふりかけ和え	
材料 (2人分)		作り方
きゅうり	50 g	①きゅうりを綿棒で軽く叩き、乱切りする。 ②ラディッシュは薄切り、葉の部分は5 cm幅に切る。 ③きゅうりとラディッシュを袋に入れ塩でもみ5分置く。 ④③のきゅうりとラディッシュがしんなりしたら絞り水気を切る。 ⑤④とゆかりと金ゴマとよく混ぜ合わせる。
ラディッシュ	180 g	
ゆかり	2.5 g	
金ゴマ	2.5 g	
塩	1.5 g	

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

米 (奈良県)、きゅうり (奈良県)、◎ラディッシュ (奈良県)、金ゴマ (奈良県)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

見た目にも彩りが良く、調理に時間がかからないように考えました。食材選びでは緑をや赤といった色をできるだけ使いたいと思い、枝豆やゆかりなどを取り入れました。

大学名 奈良佐保短期大学

チーム名 えだまめ坊主

生産者さんへのメッセージ

きゅうりはどんな材料とも相性が良く、忙しい朝にも火を通さずそのまま食べることができるため、今回も火を通さず生のままで調理をしました。