

【タイトル】 鰹節と実えんどうの焼きおにぎり茶漬け

【材料 2人分】

○焼きおにぎり

ご飯 1合
実えんどう 60g
しょうゆ・みりん・
清酒・ごま油
各大さじ1
鰹節 3g



○だし汁

水 300cc、鰹節 6g
こんぶ 6g、塩 2g
薄口しょうゆ 小さじ5

○実えんどうのゆで汁

水 300cc、塩 4g

○薬味

焼き海苔 2枚、実えんどう 20g

【作り方】

- ① 実えんどうを、塩を入れた熱湯で茹で、冷水をくぐらせ60gと20gに分ける。
- ② だし汁を作る。鍋にだし汁の具材を入れ、温める。
- ③ ご飯に、しょうゆ、みりん、鰹節、実えんどう60g、清酒を混ぜ合わせ、おにぎりを2個作る。
- ④ フライパンにごま油をしき、温まったらおにぎりを焼く。焼き色がついたら火を止める。
- ⑤ 出来上がったおにぎりを茶碗に盛り、②で作っただし汁をかける。
- ⑥ 最後にガスであぶった焼きのりと実えんどう20gをふりかけ、完成。