

# 焼きもろこしおにぎりと2度楽しむ鶏だんご汁

(3人分)



## 【審査時コメント】

もうちょっと考えれば良かったと後悔している部分もありますが、3位に入って嬉しかったです。



## 焼きもろこしおにぎり<材料>

米	3合
精麦もち麦	150g
水	適量
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
生トウモロコシ (又はコーン缶)	1本 (缶詰:約175g)
塩こんぶ	40g
焼き肉のたれ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	適量

## 2度楽しむ鶏だんご汁<材料>

鶏ミンチ	75g
豆腐	50g
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	450ml
鶏ガラスープの素	小さじ3
生姜	1かけ
白菜	2~3枚
オクラ	2本
ニンジン	30g(約2.5cm)
片栗粉	大さじ1
塩コショウ	適量

## 焼きもろこしおにぎり<作り方>

### 【下ごしらえ】

- ・米を水洗いし、ザルにあげる。
- ・とうもろこしの皮をむいて1/2の長さに切り、実を包丁で切り取る。芯は置いておく。
- ・もち麦は、軽く洗ってザルにあげる。

- ① 米を炊飯器に入れ、目盛りに合わせて水を入れる。
- ② みりん、しょうゆ(大さじ1/2)、酒、水を合わせて300mlになるように計る。
- ③ もち麦と②を①に入れ、トウモロコシと芯(又は、コーン缶でも可)、塩こんぶを入れて、普通炊きで炊飯する。
- ④ 焼き肉のたれとしょうゆ(大さじ1/2)を合わせる。
- ⑤ ご飯が炊きあがったらトウモロコシの芯を取り出し、窯の底から混ぜ、おにぎりケースに詰めていく。
- ⑥ ⑤のおにぎりをケースから出し、④をハケで両面に付け、味をなじませる。
- ⑦ フライパンに薄くサラダ油をひき(中火)、⑥を両面焼く。焼き色がついたら完成。

## 2度楽しむ鶏だんご汁<作り方>

### 【下ごしらえ】

- ・白菜は、細目に切る。
- ・オクラは、板ずりし、0.5mm~1cmに切る。
- ・生姜は、すりおろす。
- ・にんじんは、いちょう切りにする。

- ① 豆腐を500wのレンジで1分かけて水切りをする。
- ② ボールに水切りした豆腐、鶏ミンチ、生姜、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸める。
- ④ 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ火にかけて煮立ったら中火にして、③をスプーンですくって入れていく。
- ⑤ ④にニンジンとオクラを入れる。
- ⑥ だんごの表面の色が変わってきたら、白菜を加え、4~5分煮てだんごに火を通す。
- ⑦ 塩コショウをして味を整えたら完成。