

料理にチャレンジ!



大豆の食感が楽しい♪  
具だくさんの大満足おむすび



料理はあまりしないので、おむすびを握れるか不安ですが……。おいしく作れるようにがんばります!



久保田さん 今回挑戦するのは…  
コープ新松戸店  
農産部門 入社4年目

天候の影響で野菜や果物が傷んでしまうこともあるので、丁寧に鮮度をチェックしています。地場野菜も人気ですが、果物を使ったサラダもおすすです。



CO-OP 大豆ドライバック

大豆とひじきの混ぜおむすび

Step 1 具材を切る



小松菜を細かく刻み、梅干しは細かくたたく。

2 炒める

フライパンに油を熱し、ひじきと大豆、Step1の小松菜、Aを入れて炒める。



ここがポイント

炒める際、強めの中火で水分がほとんどなくなるまで炒めます。

3 具材を混ぜる



ボウルにStep1の梅干しとStep2、かつお節、白ごまを加えてよく混ぜ合わせる。

4 ご飯を混ぜる



Step3にご飯を加えて混ぜ合わせ、5等分しておむすびにする。

👩🍳



材料(5個分)

- ご飯……………500g
- 梅干し……………2個(20g)
- CO・OP 大豆ドライバック
- かつお節…1パック(2.5g)
- ……………1袋(60g)
- 白ごま……………大さじ1(10g)
- CO・OP ひじきドライバック
- 砂糖、しょうゆ、酒
- (国産芽ひじき使用)…1袋(40g)
- ……………各大さじ1
- 小松菜……………2株(60g)
- サラダ油……………小さじ1

おむすびを握るのは大変でしたが、具だくさんでおいしい!大豆やひじきも入っていて、栄養がたくさん取れそうです♪



動画も公開中!

