

おとなといっしょに！ (はま菜ちゃん料理)

はま菜ちゃん野菜たっぷり ジャがもちスープ



生活リズムを整えておくだけで、元気度は違います。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、いつもと同じ時間においしく朝ごはんを食べることから始めましょう。前日に作っておき、ボリュームのある朝食の1品にいかがでしょうか。こまつなだけ食べる直前に入れると、いざなり鮮やかに仕上がります。

小学生が考える「はま菜ちゃん料理コンクール」の作品です。
はま菜ちゃんは、横浜の農産物をPRしています。

材料 (4~5人分)

- ★ 絹ごし豆腐 50g
- かたくりこ 50g
- こむぎこ 30g
- じゃがいも 150g (2こ)



- にんじん (短冊切り) 1/2本
- だいこん (短冊切り) 150g
- 長ねぎ (ななめ切り) 1/4本
- こまつな (2cm) 2株
- しいたけ (うす切り) 2個



- 豚ひき肉 75g
- 長ねぎ (みじん切り) 1/4本
- にら (みじん切り) 2株
- おろししょうが 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- オイスターソース 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2



- ▲ お湯 800cc
- 鶏ガラスープ 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1
- しお塩 少々

つくりかた

① 野菜を切る。
こまつなはゆでて、水にさらす。



② ジャがいもは皮をむいて適当なおおきさに切り、ゆでる。やわらかくなったら、熱いうちにつぶし、★を加えてよくこねる。8つにわける。



③ ■の材料をよく混ぜる。

②③のこねる作業はボールでもピニールでもよいです



④ 2で、3の具をつつむ。



皮をたいらにして、具をのせます。



⑤ 沸騰した中に4の「じゃがもち」を入れ、浮いてきたら5分ほど煮て、さいごにこまつなを入れる。

⑥ 鍋に▲を入れ、にんじん・だいこんをいれて煮る。やわらかくなったら、長ねぎ・しいたけを入れる。

皮をゆっくりのぼしながらつつむのがコツ!



できあがり

