

おぶちゃん賞

ロール小松菜のあんかけスープ

にしむら 西村 ふうま 富真さん (北山小2年)・にしむら 西村 ゆたか 富さん (保護者)



【1人分エネルギー】 144kcal
【1人分野菜の量】 80g
【4人分材料費】 450円

【4人分の材料】

小松菜 (12枚分)	2~3束 (約240g)
玉ねぎ	1/4コ (50g)
豆腐	80g
豚ひき肉	100g
水	500ml
鶏がらの素	20g
白だし	10ml
料理酒	大さじ2 (30g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ4 (36g)
片栗粉	大さじ2 (18g)
水	大さじ2 (18g)
(付け合わせ)	
人参	適量
しめじ	適量

【作り方】

- ① 小松菜を茎と葉に分ける。
- ② 小松菜の茎と玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 豆腐の水切りをする。(キッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて、ラップをかけずに500Wの電子レンジで3分加熱)。
- ④ ボウルにひき肉とみじん切りにした小松菜、玉ねぎ、粗熱をとった豆腐を入れてこねる。
- ⑤ 小松菜の葉に④でこねたものに乗せて包む。包んだ葉は、つまようじで刺して広がらないようにする。
- ⑥ 水を入れて、白だし、鶏がらの素、料理酒、塩、こしょうを入れて、火をかける。(6分くらい)
この時、付け合わせの野菜があれば一緒に入れます。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れる。

【作者のコメント】

・肉が苦手な人でも食べられるように、豆腐を入れました。小松菜が苦手な人でも食べられるように、茎をみじん切りにしました。鶏のひき肉に置き換えると、あっさりヘルシーに食べられます。