



まぎはら 杉原 壮真さん（白鳳小学校）

## 「野菜たっぷり

## もちあんかけ」



### PRポイント

たまねぎを長めに煮込む、ごまをすりつぶしいい香りを出す、もちにスープが絡むようあんかけにするなど、簡単においしく食べられる工夫をしました。

### 材料（2人分）

#### A 野菜たっぷりもちあんかけ

- ・もち 2個
- ・にんじん 1/4本
- ・しめじ 1/2袋
- ・小松菜 1束
- ・たまご 1個
- ・水 250cc
- ・かつおのつゆ 大さじ3
- ・顆粒だし 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 適量

#### B もやしときゅうりのあえもの

- ・もやし 1/2袋
- ・きゅうり 1/2本
- ・ごま 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2

#### C 野菜ベーコンのコンソメスープ

- ・ベーコン 8枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ほうれん草 1束
- ・コンソメのもと 大さじ1
- ・水 500cc

### 作り方

#### A 野菜たっぷりもちあんかけ

- ① もちをオーブントースターで6～7分焼く。片栗粉は水で溶いておく。にんじん、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に④を入れ煮る。
- ③ ②ににんじん、しめじを入れ、火が通ったら小松菜を入れる。
- ④ たまごを溶き、③へ入れる。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を入れ、サッと火を通す。
- ⑥ 器に焼いたもちを入れ、⑤をかける。

#### B もやしときゅうりのあえもの

- ① ごまをする。
- ② もやしは1～2分茹でる。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③ ①、しょうゆ、砂糖を混ぜる。
- ④ ボウルに②、③を入れて混ぜる。

#### C 野菜ベーコンのコンソメスープ

- ① 玉ねぎを千切り、ベーコンを角切り、ほうれん草は食べやすい大きさにそれぞれ切る。
- ② 鍋に水とコンソメのもとを入れ、沸騰させる。
- ③ ②に玉ねぎ、ベーコン、ほうれん草の順に入れ、火が通ったら完成。

