



さとう みゆ
佐藤 美結 さん (本地原小学校)

「レンジで簡単・野菜

たっぷりとり団子スープ」

PRポイント

火を使わず、レンジで簡単にできます。鶏ひき肉を、ぶたひき肉やウィンナーに、とりがらスープを和風だしやカレー味にかえて、たくさんアレンジできます。



材料 (4人分)

A レンジで簡単・野菜たっぷりとり団子スープ

- ・白菜 300g
- ・にんじん 1/3本
- ・ねぎ 1/3本
- ・しめじ 1/2株
- ・とりむねひき肉 400g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・料理酒 小さじ2
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・塩 少々

- ・水 1000cc
- ・とりがらスープの素 大さじ2
- ・塩 少々

- C たらこごはん
- ・ごはん 適量
- ・たらこ 1個

B 小松菜とえのきのおひたし

- ・小松菜 1袋
- ・えのき 1株
- ・めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2
- ・かつお節 適量

D デザート

- ・ヨーグルト 400g
- ・みかん 1個
- ・ブルーベリーソース 適量



作り方

A レンジで簡単・野菜たっぷりとり団子スープ

- ① 白菜、にんじん、ねぎを千切りする。
- ② にんじん、ねぎの固い部分、白菜の芯を大きめの容器に2つに分けて入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②の上にそれぞれ、石づきを取って小分けにしたしめじ、ねぎの柔らかい部分と白菜の葉の部分のをのせる。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④を、スプーンを2本使って一口大に丸くまとめ、③の上に乗せる。
- ⑥ ボウルにBを入れて混ぜる
- ⑦ ⑥を⑤の容器に均等に分けて注ぐ。
- ⑧ ⑦にラップをかけ、600Wで約7分加熱する。
- ⑨ 器に盛る。

- ② えのきの石づきを切り取り、半分の長さに切る。
 - ③ ①と②を容器に入れてラップをかけ、600Wで2分加熱する。
 - ④ 氷水にとって冷まし、しぼって水を切る。
 - ⑤ ④をめんつゆであえてうつわに盛り、かつお節をふりかける。
- ※ 加熱時間は調整してください。

C たらこごはん

- ① ご飯をうつわに盛り、たらこをのせる。

D デザート

- ① ヨーグルトをうつわに盛る。
- ② みかんをひとふさずつに分けて①にのせ、ブルーベリーソースをかける。

審査員コメント

- ・栄養バランスがとても良く、食品の数も多い。彩りもよい。
- ・レンジで簡単に作れ、スープの味や食材を変えて楽しめる。

B 小松菜とえのきのおひたし

- ① 小松菜を洗って根元を切り落とし、4cmの長さに切る。