

「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」紹介レシピ



★は、神奈川県でとれる食材です。

1年生の保護者の方に教えていただきました

作ってみました！

簡単 キャベツとひき肉のオイマヨたまごとじ



材料（4人分）

★キャベツ	400g
豚ひき肉	300g
たまご	3こ
マヨネーズ	大さじ2
オイスターソース	大さじ3



ごはんがすすむ味つけて、さっとボリュームのある一品ができて感激でした。次回冷凍してあるほうれんそうを卵を入れる前に加え、手軽にもっと野菜を増量してみようと思います！

つくりかた

1. キャベツを太目のせん切りにし、たまごを割ってほぐしておく。
2. フライパンにマヨネーズを入れ、豚ひき肉を炒める。
3. 豚ひき肉に火が通ったら、キャベツを投入する。しんなりしてきたらオイスターソースを入れて混ぜる。
4. オイスターソースが絡んだら、たまごを回しいれて、お好みのとじ具合にする。

5年生の保護者の方に教えていただきました

作ってみました！

よこすか葉山のかぼちゃスープ

材料（4人分）

★かぼちゃ	250g
豆乳（無調整）	200～300cc
水	200cc
塩こうじ	大さじ2

優しい味わいに仕上がりました。かぼちゃと豆乳の甘みを感じられます。かぼちゃは、種を取ったあとにラップでくるみ、2分ほどレンジで加熱すると、柔らかくなって切りやすくなります。



つくりかた

1. かぼちゃの皮と種を取りのぞき、1cmほどの薄切りにする。
2. 鍋にかぼちゃと水を入れ、やわらかくなるまで火にかける。
3. やわらかくなったら、2の水を捨て、水と大さじ2の塩こうじを入れ、ブレンダーで滑らかにする。
4. 3に豆乳を加えながら、弱火で煮込む。

6～8月に収穫される横須賀かぼちゃを使用すると、さつまいもや栗のような甘みのある濃厚スープになります。バターや生クリームを使わずに、とても健康的な一品です。



保護者の方より