

子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理

～ 我が家の自慢料理～

紹介レシピ



4年生の保護者の方に教えていただきました

★は、神奈川県でとれる食材です。

レタスの春雨 サンラータン

材料 (4人分)

- ★レタス 4枚
- しいたけ 2個
- 春雨 30g
- 豆腐 150g
- 小ねぎ 1束



- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 酢 小さじ2
- A しょうゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ2
- 水 800cc

ラー油 お好みで



つくりかた

1. レタスは、食べやすい大きさに手でちぎる。
しいたけ・豆腐・小ねぎは、食べやすい大きさに切る
春雨は戻して切っておく。



2. 鍋に A を入れ煮立て、しいたけを入れる。

3. 豆腐・春雨・レタスを入れる。

4. 再び煮立ったら、小ねぎをかける。



↑レタスをちぎったり、小ねぎをキッチンバサミで切ったりと、子どもが料理チャレンジするのもいいですね。

作ってみました！

レタスの使い道はサラダだけではない！シャキッとした食感がおいしいスープです。時間がたつと、レタスの美しい色が変わってしまうので、食べる直前に入れましょう。



お好みで、トマト・にら・卵を入れてもおいしいです。