

しょうがくせい かんが な りょうり さくひん な よこはま のうさんぶつ ビーアール  
 小学生が考える「はま菜ちゃん料理コンクール」の作品です。はま菜ちゃんは、横浜の農産物をPRしています。

# な やさい はま菜ちゃん野菜たっぷり ジャがもちスープ

せいかつ ととの ていこうりょく たか ねっちゅうしょう よぼう はやね はやお あさ  
 生活リズムを整えると抵抗力が高まり、熱中症を予防することもできます。「早寝・早起き・朝ごはん」  
 あいことば  
 を合言葉に、休みの日でもいつもと同じ時間においしく朝ごはんを食べるようにしましょう。

「ジャがもちスープ」は、前日につくっておきボリュームのある朝食の1品にいかがでしょうか。

## さいりょう (4~5人分)

- ★ 絹ごし豆腐 50g
- かたくりこ 50g
- こむぎこ 30g
- ジャがいも 150g (2こ)



- 豚ひき肉 75g
- 長ねぎ(みじん切り) 1/4本
- にら(みじん切り) 2株
- おろししょうが 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- オイスターソース 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2



- にんじん(短冊切り) 1/2本
- だいこん(短冊切り) 150g
- 長ねぎ(ななめ切り) 1/4本
- こまつな(2cm) 2株
- しいたけ(うす切り) 2個



- ▲ お湯 800cc
- とりガラスープ 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1
- しお塩 少々

## つくりかた

① 野菜を切る。

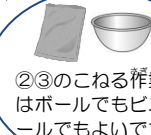
こまつなはゆでて、水にさらす。



② ジャがいもは皮をむいて適当なおおきさに切り、ゆでる。やわらかくなったら、熱いうちにつぶし、★を加えてよくこねる。8つにわける。



③ ■の材料をよく混ぜる。



②③のこねる作業はボールでもビニールでもよいです



④ 2で、3の具をつつむ。



皮をたいらにして、具のせませす。



⑤ 沸騰した中に4の「ジャがもち」を入れ、浮いてきたら5分ほど煮て、さいごにこまつなを入れる。

⑤ 鍋に▲を入れ、にんじん・だいこんをいれて煮る。やわらかくなったら、長ねぎ・しいたけを入れる。

かわをゆっくりのぼしながらつつむのがコツ!



できあがり

