

令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～

入賞レシピ③



優秀賞

やさいもぐもぐ煮



レシピ考案:オキノノホマコハ さん

<レシピ考案者より>

・1歳から100歳までの家族と一緒に食べられるように考えたメニューです



【作り方】

- ①大根、人参、玉ねぎ、白菜をサイコロ状の2cm位の大きさに切る。
 - ②大根と人参は電子レンジ600Wで5分加熱する。
 - ③しめじはバラバラにほぐす。
 - ④大根、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、豚挽肉を少し大きめの鍋に入れる。
 - ⑤鍋に入れたら材料をよく混ぜる。
 - ⑥豆腐は切らずに鍋に入れる。
 - ⑦調味料と水を鍋に入れる。
 - ⑧時々混ぜながら、中火で5分、弱火で20分加熱する。
 - ⑨葉物は2cmくらいに切って加え、さらに5分加熱する。
 - ⑩水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
 - ⑪完成！
- *豆腐はよそうとときに取り分ける。

【材料(4人分)】

- ・大根・・・・・・・・・・1/2本
- ・人参・・・・・・・・・・1本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- ・白菜・・・・・・・・・・葉5枚
- ・しめじ・・・・・・・・・・1株
- ・雪菜(またはほうれん草)・・・2株
- ・豚挽肉・・・・・・・・・・20g
- ・豆腐・・・・・・・・・・1/2丁
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
- ・清酒・・・・・・・・・・大さじ2
- ・みそ・・・・・・・・・・小さじ1
- ・おろししょうが・・・・・・・・2cmくらい
- ・水・・・・・・・・・・150cc
- ・片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2

【審査員からのコメント】

- ・ネーミングが面白く、子どもが喜びそう。
- ・やさしい味で、子どもも食べやすい。
- ・煮込むだけなので、調理が簡単。
- ・とろみをつけたことで料理がまとまり、寒い日に体が温まりそう。

