

メニュー名

生姜香る！ヘルシーボールスープ～冷え性にぴったり体がポカポカ～

学校名: 神奈川県立横浜南陵高等学校

氏名: Oさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

私のお母さんは訪問看護の仕事をしています。移動が多く外に出る時間が長いため、体がとても冷え、冬は凍えながら家に帰ってきます。

そんなお母さんの疲れをとり、体をぽかぽかにしてくれるような料理を作りたいと思いました。

日頃、照れくさくて言えない感謝を料理を通して伝えられたら良いなと思いました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
<A> 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏がらスープの素 片栗粉 塩 こしょう	1/2丁 50g 小さじ1/4 大さじ1 小さじ1/4 少々	1、豆腐は熱湯にほぐし入れて、サッとゆでザルに上げて、そのまま冷やす。 2、玉ねぎは1cm角ににんじんは1cm角の棒状に切り、しいたけは軸を取り、1cmに切る。 3、ボウルに1の豆腐を入れてつぶし、Aを加えてよく混ぜ水で濡らした手で直径2cmくらいのだんご状にし、豆腐だんごを作る。	70
ネギ めんつゆ 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 水	1/3本 大さじ2 チューブ1cm 1/4玉 1/4本 2個 50g 500ml	4、鍋に水を入れ玉ねぎ・にんじん・しいたけを入れしんなりしたらめんつゆ・ねぎ・生姜を入れる。煮立ったら、火を止めてしばらく煮る。 5、火を強めて3の時に作った豆腐だんごを一つずつ入れる。再び煮立ってきたら火を弱めアクをとり、フタをして弱火で10分ほど煮る。 6、塩・こしょうを入れ味を調べ、最後に切ったキャベツを加えひと煮し、しんなりしたら器に盛る。	
			※調理時間は2名分を作る合計の調理時間