

優秀賞



みんな仲良しあったか和風ミネストローネ

考案者：豎山 美莉 さん

豎山さんのアピールポイント

つみれを作るときにお子様と一緒に作ると、作る楽しさを教えられたいと思います。7大アレルギー食品を使わずに、アレルギーの人でも食べられるようにし、さらに野菜を小さく切ること、小さい子からお年寄りまで食べやすくしました。

材料 1人分(g)

じゃがいも	1/2個	だし汁	300
玉ねぎ	1/8個	(カツオ・昆布)	
キャベツ	1/2枚	カットトマト缶	100
人参	15	にんにく(すりおろし)	0.5
タラすり身	25		
乾燥わかめ	小さじ1/2	しょうゆ	数滴
酒	小さじ1/2	オリーブ油	数滴
		砂糖	小さじ1/3
生姜(すりおろし)	2	塩	少々
		こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/3		
塩	少々		

作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎは角切り、キャベツは1口大に切る。人参は型抜きする。
- ②タラすり身に、水で戻して細かく切ったわかめ、Aを加えて混ぜ、一口大に丸める。
- ③だし汁にトマト缶、①を入れ、火にかけて沸騰したら中火にし、アクをとりながら煮る。さらに②を加えて煮込む。
- ④火が通ったら、Bを加え、塩・こしょうで味を整える。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
127	7.8	1.5	50	0.9	1.6