

ヘルスメイト賞

1人分の野菜量 90g



はっと入り野菜ごろっとスープ

宝江小学校 5年生 春日 美喜子



材 料(4人分)

・玉ねぎ	160 g	は } っ } と }	・小麦粉	140 g
・にんにく	10 g		・水	70 g
・しめじ	120 g			
・ベーコン	60 g			
・ミニトマト	200 g			
・キャベツ	200 g			
・水	1100 ml			
・オリーブ油	大さじ2			
・塩	小さじ1			



レシピにこめた想い

はっとは和風で食べることが多いので、洋風で食べたいと思ったからです。

作り方

- ① はっどを作る。ボウルに小麦粉を入れ、少しずつはっと分の水を入れ、まとめる。キッチン用ポリ袋に入れて寝かせる。
- ② ベーコンを細切りにする。にんにくをすりおろす。玉ねぎを1cm角に切る。しめじは石づきを切り、ほぐす。ミニトマトを半分に切る。キャベツを一口大に切る。
- ③ なべにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火でいため、ベーコンを入れる。
- ④ 玉ねぎ、しめじを加え、さらにいためる。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、水(1100ml)を加える。
- ⑥ ふっとうしたら、アクを取る。塩を入れ、キャベツを入れて煮る。
- ⑦ 煮立ったら、トマトとはっどをちぎって入れる。はっどに火が通ったら完成。

♪栄養士からのコメント♪

登米の郷土料理「はっど」を洋風で野菜たっぷりに仕上げたレシピですね。にんにくの香りも食欲をそそります。