

「みんなで参画 レシピコンテスト」レシピ一覧

	愛宕校区男女共同参画をすすめる会		石丸校区男女共同参画をすすめる会		姪浜校区男女共同参画をすすめる会	
料理名	ほうれん草の水餃子		ほうれん草チャーハン、ポタージュスープ		オムレツ、ほうれん草とベーコンのスープ	
アピールポイント	親子で楽しく作る、おいしいほうれん草の水餃子です!!		栄養満点のほうれん草を作って映画「天気の子」の劇中に出てくるチャーハンアレンジとグリーンスープ		楽しく作って、おいしく食べる! 苦手なほうれん草も大好きになるレシピです!	
材 料	品名	分量	品名	分量	品名	分量
	ほうれん草	1/2わ	冷ごはん	2合	ほうれん草	120 g
	豚ひき肉	100 g	ほうれん草	1束	玉ねぎ	1/2個
	キャベツ	100 g	玉ねぎ	2個	じゃがいも	2個
	小ネギ	2.3本	じゃがいも	3~4個	ツナ缶	1缶
	ぎょうざの皮	20枚	ベーコン	30 g	たまご	4個
	にんじん	1/4本	牛乳	400cc	ミニトマト	8個
	玉ねぎ	1/4	コンソメポテトチップ	1袋	ベーコン	2枚
	しめじ	1/3	サラダほうれん草	1束	玉ねぎ	1/2個
	にんにく	} チューブタイプ (なければ1かけで)	濃口醤油	少々 (30cc)	ほうれん草	60 g
	しょうが		バター	20g	濃口醤油	小1
	しょうゆ		油	15cc	サラダ油	適宜
	酒	料理酒	塩コショウ	15cc	トマトケチャップ	適宜
	塩コショウ		コンソメ、キューブ	2個	鶏がらスープ	} A 小1 } 水 660cc
	片栗粉	適宜	砂糖	15g	酒	
	あごだし	16 g	ダシダ	1袋	塩コショウ	少々
	塩	小1	生卵	4個		
ポン酢	適宜					
手 順	《餃子》		《ポタージュスープ》		《オムレツ》	
	①小ねぎをみじん切りにする		①野菜カット		①ほうれん草は2~3センチに切り、茹でて水にさらして絞る 玉ねぎは薄切りにする	
	②キャベツをフードプロセッサーにかける		②片手鍋にバターを入れ、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンを炒める		ジャガイモは皮をむいていちょう切りにし、レンジ500wで3分加熱	
	③ほうれん草は2~3センチに切り、茹でて水にさらして絞る		③②に水(コンソメ)500cc入れ、火が通ったら牛乳300cc入れ ミキサーにかける		②ツナ缶は軽く油を切り、鍋に入れる ①を加えて炒め、玉ねぎに火が通ったら醤油で味付けする	
	④豚ひき肉に、塩こしょう、酒、しょうゆ(各大さじ1)、 にんにく、しょうが(チューブ各小さじ1)を入れて混ぜる		④器に盛る		③②を4等分して皿にのせる	
	⑤ ④に①、②を入れてよく混ぜ、③を入れてさっくり混ぜる		《ほうれん草チャーハン》		④フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れ、薄焼き卵を4枚つくる	
	⑥ ⑤を餃子の皮で包む		①フライパンに油少々、ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草を炒め、冷ごはんを入れる		⑤③に④を乗せ、オムレツの形に整える	
	スープ餃子用と水餃子(ポン酢で食べる)用に分ける		②塩、こしょう、ダシダ、醤油で味をみる		⑥ミニトマトを添え、トマトケチャップをかける	
	《スープ餃子》		③皿に盛りつけ、サラダほうれん草、生卵。ポテトチップで完成		《ほうれん草とベーコンのスープ》	
	人参、玉ねぎを適当な大きさに切る				①玉ねぎは薄切りにする ほうれん草は2~3センチに切り、茹でて水にさらして絞る	
	⑧しめじの石づきを取って小分けにする				②Aに①を加えて火にかける 玉ねぎが柔らかくなったら、塩コショウで味を調える	
	⑨鍋に水800ccを入れ、①、②とあごだし、酒、しょうゆ(各大さじ1)、塩(少々)を入れて火にかけ、野菜に火が通ったら、⑥の餃子を入れる				③ ②を器に盛りつける	
	⑩ ⑨を器に盛りつける					
	《水餃子》					
	①鍋に水を入れて火にかけ、⑥の餃子を入れて火が通ったら餃子をお皿に取り出し、盛りつける(ポン酢を小皿に出す。)					