

## 野菜もち一ずごはん

部門	作成者
ごはん	波多津小学校 母親委員会
セールスポイント	チーズやもちのトロツととろける部分とおこげのパリツとした食感が両方味わえておいしい。



特に工夫した点	簡単に調理ができて、たくさんの野菜がおいしくとれるように
---------	------------------------------

材料費と調理時間	4人分・・約800円 調理時間・・約20分
----------	--------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
野菜もち一ずごはん	切りもち 4枚 ご飯 2杯位 白菜 3~4枚 えのき 1袋 しいたけ 2枚 しめじ 1袋 太ネギ 1本 人参 1/2本 サラダ油 大さじ1~2杯 鶏ガラスープの素 小さじ2 ちりめん 30g とろけるチーズ 50g~ 薄口しょうゆ 大さじ2~3	①白菜は軸をそぎ切りにし、葉はざく切りにする。人参は短冊切り、きのこは石づきをとって食べやすく切る。ネギは斜め切り(緑の部分を少し小口切りにしてとっておく) ②もちは4等分に切り、さらに厚みを半分にする。 ③ホットプレート(又はフライパン)に油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。少しカリツと炒まったところに野菜を加え鶏ガラスープの素を加えて混ぜる。ある程度まざったら野菜の上にもちをのせてフタをして蒸し焼きにする。(※この間にスープを作ります。) ④もちが少しトロツと火が通ったらご飯を加えて混ぜ薄口しょう油を加えて混ぜる。その上にチーズをのせて再びフタをする。(この時、火加減を少し調整してください。) ⑤チーズがとけて、周りがきつね色になる位にちょっと焦げ目がつけばでき上がりです。
卵スープ	白菜 適量 卵 2コ ねぎ 適量 鶏ガラスープの素 水(お湯) 4cup弱 塩 小さじ1強	①お湯をわかし、鶏ガラスープを入れる。 ②「野菜もち一ずごはん」で少し残した白菜を入れ、ひと煮立ちさせ、塩で味を調える。 ③沸騰したら、とき卵をまわし加え、ネギを加える。 ④再沸騰する寸前で火を止める。