

【中高生の部】

つるかめ元気スープ

柳井学園高等学校 2年
岡村 唯花さん

最優秀



作 り 方

- ①レンコンを5mm位の粗みじん切りにする。
えだ豆の皮をむく。
- ②ボウルにれんこん、えだ豆、とりミンチ、かたくり粉を入れ、ねばりが出るまで練って丸い団子状にする。
- ③鍋にとりがらスープの素、しょうゆ、こしょうを加えて火にかける。
- ④ふつとうしたら団子を入れて、火が通るまで強火で5分位煮る。
- ⑤春雨を加えてさらに1分くらい煮る。

材 料（4人分）

レンコン・・・・・・・・160g	しょうゆ・・・小さじ2
えだ豆・・・・・・・・60g	こしょう・・・小さじ1/4
とりミンチ・・・・・・300g	春雨・・・・・・乾50g
かたくり粉・・大さじ1	
水・・・・・・・・・・1000ml	
とりがらスープの素・小さじ2	

作品のアピールポイント

春雨を鶴、レンコンと枝豆を亀に例え、鶴は千年、亀は万年と言われるようによくかんで食べることで健康で元気に過ごせるということがポイントです。

審査員のコメント

肉団子のレンコンがシャキシャキして食べ応えがあり、春雨との対照的な食感も楽しめました。冷たくても温かくてもおいしく食べられそうですね。料理名も Good！