

# しろっぴーの食育ひろば 野菜料理レシピコンテスト 入選レシピ



## 本格的！焼肉屋さんのクッパ



レシピ考案者 本田 二実香 さん

### 【材料 2人分】

人参 20g	卵 2個
玉ネギ 100g	鶏ガラスープの素適量
にら半束 (50g)	こしょう適量
しいたけ 2個	
もやし 1/2袋 (100g)	ごはん適量



### 【作り方】

- ① 人参、玉ネギ、にら、しいたけをもやしと同じ位の大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かす。(700ml) 鶏ガラスープの素を分量とおりに入れる。
- ③ 人参、玉ネギを入れて、火が通ったら、もやし、ニラを入れる。
- ④ 沸騰したら、卵を溶いて入れる。こしょうを入れる。ごはんにかけて完成。

### ★レシピ考案者からのコメント★

- ・炭水化物、たんぱく質、野菜が一度に食べられます。
- ・手羽先 8本を 30分位茹でたスープに塩を入れて作っても美味しいです。その手羽先は甘辛く焼いても OK。

白石区では  
『野菜を食べよう！』  
をすすめています



白石区食育推進ネットワーク

事務局：白石区健康・子ども課

