

◆ 料理名 花ばたけきんちゃく

◆ 氏名 菅野 はつみ (主婦)



◆ 4人分の材料

- ①小アゲ・・・・・・・・・・ 4枚
- ②人参・・・・・・・・・・ 30g
- ③④小松・・・・・・・・・・ 160g
- ⑤フキ・・・・・・・・・・ 30g
- ⑥カマンベールチーズ・・・・ 60g
- ⑦コンブ・・・・・・・・・・ 3g
- ⑧玉子・・・・・・・・・・ 小2ヶ
- 塩・・・・・・・・・・ 少々
- 調味料⑨ { だし汁・・・・ 4カップ  
正油・・・・・・・・ 大2  
酒・みりん・ 各大2  
砂糖・・・・・・・・ 大1

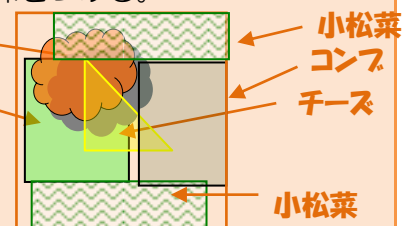
◆ コメント

歯によいと考える理由は、体に良い物は歯にもとっても

良い事と、よくかむことが大事なので、少しの歯ごたえと、カルシウムたっぷりその他の栄養もたっぷりの小松菜を使い、北海道でとれるチーズ、昆布、人参、ラワンフキなどを使いました。食物繊維もたっぷりで、少しのはごたえも小松菜は札幌の特産で日本一とれているらしい。チーズを入れているので子供から年配の人まで大丈夫なのでは。工夫したのはエコです。鍋の水はゆで物を3品(アゲ・人参・小松菜)ゆでて、コンブはだしをとった物を再利用しています。

◆ つくり方

- ① 鍋にお湯を入れて火にかける。沸騰したら、アゲ(上を切る)を入れ、油をきる。アゲはザルにあけておく。お湯はすてないこと。
- ② 人参を2~3ミリ位に8枚輪切りにして、花型で切りぬきして①の鍋に塩を入れてゆでておく。
- ③ 別の鍋に⑨の調味料を入れ、ひと煮立ちさせ②の人参を入れて味をつける。
- ④ ②の鍋に小松菜をゆでて、1.5センチくらいに切っておく。
- ⑤ フキは(3~4センチ)はマッチ棒より少し太めに切る。
- ⑥ カマンベールは15g位(6等分した1/6)に切っておく。  
コンブはせんいを切るようにカットする。
- ⑦ 玉子はといておく。
- ⑧ ①のあげの中を袋にして、小松菜、フキ、コンブを入れて、玉子(大さじ1位)を入れ、チーズ、人参、小松菜を入れてから、また、玉子を入れて、つまようじでとめる。
- ⑨ ③の鍋に⑧のきんちゃくと花型の人参4枚を入れてコトコトと煮ます(10分~15分)。
- ⑩ きんちゃくを横に切って花型人参をそえて出来上がりです。



◆ 栄養士からのコメント

安価なこととクセのなさからプロセスチーズやクリームチーズにしてもよいと思います。煮汁の少量でフキを下煮してから詰めると良いと思います。