

作ってほしい！これが私のイチオシ★レシピ～ブロッコリー編～

エントリー	ブロッコリーたっぷりしんじょ さけあんかけ
No.5	ほんだ 本田 かえで 楓 さん（共長小5年生）・ おりえ 織絵さん（保護者）



【4人分の材料】

- ・ブロッコリー茎あり 1/2 個（150g）
- ・たまねぎ 1/3 個（70g）
- ・はんぺん 2 枚（180g）
- ・さけ切り身 1 枚（60g）
- ・片くり粉 大さじ 3（27g）
- ・料理酒 大さじ 1（15g）
- ・しょう油 小さじ 2（12g）
- ・塩 少々
- ・だし汁 250ml
- ・サラダ油 適量

- 【1人分エネルギー】 143kcal
- 【1人分野菜の量】 55g
- 【4人分材料費】 568 円

【作り方】

- ① ブロッコリーは小ふさに分け、くきといっしょにゆでて細かくきざむ。
- ② はんぺんはすりつぶし、片くり粉、塩、料理酒、①とよくまぜ、練って12こぐらいに丸める。それをフライパンで多めの油をしいて焼く。これでしんじょは完成。
- ③ あんを作る。熱した鍋にさけを入れて、軽く焼いてほぐす。きざんだ玉ねぎを加えていためる。そこにだし汁、しょう油、塩を加えまぜる。最後に水とき片くり粉を入れ、とろみをつける。
- ④ あんをしんじょにかけてできあがり。

【作者のコメント】

ブロッコリーには、ほねをじょうぶにするのをたすける栄養素が豊富にふくまれているそうです。同じくほねに良いというさけや白身魚（はんぺんの原料）を使うことでほね太こう果がたくさん出るようにしました。