

# つるおかの 野菜いっぱい食べれるレシピ 優秀賞

氏名 佐藤 雛子さん

住所 大山三丁目

ネーミング 野菜いっぱい巻き

## この料理の紹介

野菜の中からまた野菜！一度にたくさんの野菜を食べることができます。葉ものから根菜まで幅広く！冷蔵庫にあるもので、さっ！と作れる一品です。

## 材料と分量

- キャベツ 4枚
- にんじん 小1本
- ごぼう 1本
- 豚肉 8枚
- 高野豆腐 1こ
- ちくわ 2本
- かつおだし 1カップ
- しょうゆ、みりん 各小さじ2
- かたくり粉 小さじ2

## 作り方

- にんじん、ごぼうを薄切りにする。
- にんじん、ごぼう、キャベツを鍋でゆでる。
- ①にんじん、ごぼうをちくわの穴に刺し、ちくわを豚肉で巻く。
- ②高野豆腐、にんじん、ごぼうを豚肉で巻く。
- ①と②をゆでたキャベツで巻く。
- あんと共に煮る。  
(銀あん)
- なべにだしと調味料を入れて混ぜながら中火にかけ煮だしたら火を消し、かたくり粉を加えませる。
- ふたたび火にかけ、とろみがでてきたら完成。

## 完成写真

