

中華ますスープ

☆材料4人分

にじます……………4尾
ぎょうざの皮……………20枚
白菜……………8枚
しいたけ……………4個
白髪ネギ……………40cm
中華スープ(粉)…小さじ4
水……………800cc
塩……………適量
こしょう……………適量



おすすめポイント

簡単に作れて、温まる。

☆作り方

- ① にじますを3枚におろして、みじん切りにする。
しいたけ、みじん切り。白菜、半分は1口大に切り、半分はみじん切り。白髪ネギ、細く切る。
- ② ぎょうざを作る。→しいたけ、白菜(みじん切り)、にじますをこねて、ぎょうざの皮で包む。
- ③ 煮込む。→中華スープの粉を入れてあたためたお湯に、ぎょうざと白菜(1口大)を入れる。
- ④ 盛りつける。→おわんにスープ、具を入れ、細かく切った白髪ネギをのせる。

生徒の感想

ぎょうざとしてにじますを食べるのは、初めてだったけど、とてもおいしかった。

簡単にできて、おいしく温まるので冬など家で作りたいと思う。

富士根南中学校
(H24 2年生)6組2班