


料理名	小松菜ほうとう！！川崎づくし！！	
材料名	数量(4人分)	作り方
○小松菜の葉	1房	① 小松菜の葉を細かく切る。小麦粉・水を一緒に合わせてよく練る。細かく切った小松菜を入れて、さらに練る。 ② 生地をラップに包み冷蔵庫で1時間ほどねかす。 ③ ②の生地を1.5cmほどの幅に切る。 ④ 大根、にんじんはいちょう切りにし、しいたけはせん切りにする。 ⑤ 鍋にBを入れて沸騰させたら中火にし、④を入れてやわらかくなるまで加熱する。 刻んだ小松菜の茎を加える。 ⑥ ③を沸騰させたお湯に入れ、火を通す。 ⑦ ⑤に⑥を入れたら完成！
小麦粉	① 200g	
水	50cc	
かつおだし	2カップ	
水	② 2カップ	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
○しいたけ	2個	
○大根	1/4本	
○にんじん	1/3本	
○小松菜の茎	Aで残ったもの	
備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>		
		

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー372kcal タンパク質 6.4g)