

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

# コロポタ

## 材 料 【材料：4人分】

- ☆枝豆
    - ・玉ねぎ…1/4 個
    - ・むき枝豆…大さじ2 と 1/2
    - ・顆粒コンソメ…小さじ2
    - ・バター…10g
    - ・ディル…適量
    - ・牛乳…200cc
    - ( ・お湯 (80℃) …50cc
    - ・粉ゼラチン…5g
  - ☆ごぼう
    - ・ごぼう…1/2 本
    - ・玉ねぎ…1/4 個
    - ・顆粒コンソメ…小さじ2
  - ・バター…10g
  - ・こしょう…適量
  - ・牛乳…200cc
  - ( ・お湯 (80℃) …50cc
  - ・粉ゼラチン…5g
- 
- ☆コンソメ
    - ・ミニトマト…2 個
    - ・クリームチーズ…1 ヶ (18g)
    - ・パジル…1 枚
    - ( ・お湯…200cc
    - ・顆粒コンソメ…小さじ1
    - ( ・お湯 (80℃) …50cc
    - ・粉ゼラチン…5g



## 作り方

- ☆枝豆
  - ①玉ねぎはスライスし、耐熱容器にむき枝豆、玉ねぎ、コンソメ、バターの順に入れ、600Wの電子レンジで4分加熱する。
  - ②丸いゼリー型にディルを入れる。
  - ③①と牛乳を合わせて、ミキサーにかける。
  - ④カップに分量のお湯を入れ、ゼラチンを溶かす。
  - ⑤ポウルに③と④を入れ、混ぜ合わせる。氷水でポウルを冷やしながらか、とろみがつくまで混ぜる。
  - ⑥②に⑤を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ☆ごぼう
  - ①ごぼうと玉ねぎをスライスし、耐熱容器にごぼう、玉ねぎ、コンソメ、バターの順に入れ、600Wの電子レンジで4分加熱する。
  - ②丸いゼリー型にこしょうを入れる。
  - ③～⑥同上
- ☆コンソメ
  - ①ミニトマトは8等分、クリームチーズとパジルは1.5cm角に切る。
  - ②丸いゼリー型に①を入れる。
  - ③カップに分量のお湯を入れ、コンソメを溶かす。
  - ④～⑥同上



新宿区健康部健康づくり課 TEL.03 (5273) 3047  
FAX.03 (5273) 3930  
メニューコンクール協力：東京調理製菓専門学校