

① メニュー名

しぞ〜か♡スワ家のごはん 最終回

『天城軍鶏と神座みかんのトマトソースニョッキ』

② 材料 4 人分

[ソース]

オリーブオイル

☆ニンニク 2 かけ (みじん切り)

☆玉ねぎ 小 2 個 (みじん切り)

☆トマト中 3 個 (ピューレ)

白ワイン 少々

○みかん 3 個 (絞って果汁に)

○天城軍鶏 200g (ひと口大カット)

○天城軍鶏がらスープ 300cc

サフラン少々

ローリエ 1 枚

自然塩少々

[ニョッキ]

☆ジャガイモ 4 個 (蒸籠で蒸してマッシュ)

葛粉微粉末 少々

自然塩 少々

[トッピング]

レンコン (パリパリ食感に素揚げ)

☆フレッシュデイル

○みかん 2 個 (半分にカット)

○……静岡県内産の食材

☆……家庭菜園収穫野菜

③ 作り方

[ソース]土鍋に火をかけ、上から順に材料を入れ、いい塩梅に煮込む

[ニョッキ]白玉団子のように材料をあわせ棒状に伸ばしお団子くらいにカットし丸めてフォークで軽く押しつけたものを茹でる。

ソースとニョッキを絡めて盛り付け
トッピングを添える

④ 我が家ならではの工夫

お気に入りの蒸籠、土鍋で調理。コロナ支援購入の天城軍鶏はお買い得品。親子で家庭菜園の収穫を楽しみました。今年初のニンニクとディルも大成功なので嬉しくて使いました。
明るい気持ちになれるような色を出すためサフラン入れ、愛情たっぷりシンプル料理です♪

⑤ 親子でお料理したエピソード

6年生なので最終回。今年もあきらめず、初回と同じエプロンで参加！親子でメニュー創作からクッキングを楽しみました。
親子画像を慣れないスマホのセルフタイマーで何回か撮影しました（笑）不自然なショットですが、これもいい思い出です。3回のチャレンジで親子共にかなり手早く料理が出来るように成長しました♪