

【作品名】 ミルク香る和風ラビオリ ～落花生味噌クリームソース仕立て～		たいら みう 氏名 平良 心咲
【材料】 （4人分）		
～ラビオリ～ 鶏ひき肉 70 g 木綿豆腐 20 g 小松菜 2 株 ピザ用チーズ 17 g 塩 小さじ 1/4 こしょう 2 ふり 酒 小さじ 2/3 餃子の皮 12 枚 茹で塩 小さじ 1/2	牛乳 200 ml A	～クリームソース～ 牛乳 200 ml 落花生（無塩・ロースト） 40g 白味噌 大さじ 1+1/2 しょうゆ 小さじ 1/2 はちみつ 小さじ 1 白すりごま 大さじ 1 オリーブオイル 大さじ 1 レモン汁 小さじ 1/2 おろししょうが 小さじ 1 （チューブ）
～水溶き片栗粉～ 片栗粉 小さじ 1 水 小さじ 2		～盛り付け用～ ミニトマト 4 個 小松菜 1 株 落花生 適量
【作り方】 ① 鍋に湯を沸かす。塩を入れる。 ② 落花生、牛乳、Aを入れてブレンダーで混ぜる。 ③ 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで 500W 1 分加熱し、水切りする。 ④ 小松菜を全て洗い、①の鍋に根元から入れて茹でる。 ⑤ 小松菜をしっかり絞り、2 株は細かく刻む。1 株は盛り付け用に 3～4 cm長さに切る。ミニトマトは半分に切る。盛り付け用の落花生を砕く。 ⑥ ⑤の刻んだ小松菜、ひき肉、チーズ、③の豆腐、塩、こしょう、酒を入れて手でこねる。 ⑦ ⑥を餃子の皮で包み、3～4 分茹でてザルにあげる。 ⑧ 鍋に②と水溶き片栗粉を入れ火にかける。鍋底に線を引きだしたときにゆっくりと戻るくらいのとろみがついたら火を消す。 ⑨ ⑧、⑤、⑦を器に盛り付ける。		
【ポイント】 牛乳と落花生味噌を合わせたまろやかな和風クリームソースに、豆腐と小松菜入りの栄養豊富なラビオリを合わせました。誰でも手軽に、かつ、おしゃれに作ることができます。地域食材を活かし、彩りと健康を両立した一品です。		