

JA新潟市  
特別賞

# じゃがボールスープ

発案者：栗林 海寧さん

## ●材料 1人分

じゃがいも(男爵いも)	1個
豆腐	1/4
白玉粉	50g
片栗粉	少々
塩こしょう	少々
チーズ	適量
ウインナー	適量
白ごま	少々
白菜	1枚
人参	1/4本
しいたけ	2枚
水	1L
鶏がらスープの素	大さじ1
ごま油 ※お好みで	少々

## 【作り方】

- ① ふかしたじゃがいもをつぶし、豆腐、白玉粉、片栗粉、塩こしょうをまぜて、丸められるくらいの固さにする
- ② ①の生地にお好みで食べやすい大きさに切ったチーズ、ウインナーを入れて丸める
- ③ 白ごまをつぶしておく
- ④ 白菜、人参、しいたけ、お好みでウインナーを好きな形に切っておく
- ⑤ 鍋に水と④を入れて煮る
- ⑥ ⑤に②のじゃがボールと鶏がらスープの素、③の白ごま、ごま油を加えて煮込んだら完成



ごま油で  
風味もUP!



アピール  
ポイント

中華風スープに中身はチーズorウインナーのもちもちじゃがボールを入れてみました。  
じゃがボールのもちもち、野菜のシャキシャキが楽しめます。ごま油を少し入れることで風味もUPすると思います。今回は鶏がらスープの素を使用しましたが、トマトクリームベースやクラムチャウダーでも美味しそうだと思います。