

ほくほくだんご汁

やまのいもを入れただんごは、ほくほくとした食感です。



料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1			

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
177 kcal	6.6 g	3.0 g	1.3 g

材料 (4人分)

米の粉	100g
やまのいも	50g
水	80cc程度
だし汁	3カップ
鶏肉	60g
にんじん	1/3本
大根	100g
ごぼう	80g
ねぎ	3本
みそ	大さじ2

作り方

やまのいもをすりおろし、米の粉を入れて、水は様子を見ながら徐々に加え、耳たぶ程度の堅さにこねる。

鍋に湯を沸かし、を丸めて入れ、浮かんできたらすぐ水にとっておく。

鶏肉は一口大、にんじんと大根はいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。

だし汁に鶏肉、にんじん、大根、ごぼうを加えて柔らかくなるまで煮る。

に を加え、味噌で味付けして、ねぎを加えて火を止める。