

だんご汁

北海道の家庭料理の「いももち」をアレンジした汁物です。もちもちとしただんごの食感が子どもたちに人気です。

給食では冷凍のじゃがいもだんごを使用していますが、ご家庭でつくろやすいよう、ゆでたじゃがいもとかたくり粉を使ったレシピをご紹介します。

じゃがいもだんごは、なべに入れたら煮すぎないように注意してください。



材料 (4人分(子ども6人分))

- けずりぶし (だし汁 500cc 用) 16g
- 干ししいたけ 5g (1枚)
- じゃがいも (皮をむいて) 150g (中1個)
- [だんご用] かたくり粉 大さじ2~3杯
- [だんご用] 塩 小さじ2分の1杯
- 鶏もも肉 (皮なし) 60g
- にんじん 30g (6分の1本)
- はくさい 60g (中くらいのもの3分の2枚)
- ねぎ 48g (細めのもの1本)
- しょうゆ 18g (大さじ1杯)
- 本みりん 6g (小さじ1杯)
- 塩 3g (小さじ2分の1杯)

| 栄養価 (子ども1人あたり) | |
|-------------------|--------|
| エネルギー | 72kcal |
| たんぱく質 | 5.9g |
| 脂質 | 0.7g |
| 塩分 | 0.9g |

作り方

1. けずりぶしでだし汁をとる。(4カップ(800cc)くらい)
2. 干ししいたけは水でもどし、千切りにする。
3. じゃがいもはやわらかくなるまでゆでてから、ていねいにつぶし、かたくり粉、塩を加えてまぜる。直径2cm厚さ1cmくらいの平らなだんごの形にまとめ、じゃがいもだんごを作る。
4. 鶏もも肉は1cm~1.5cm角の小口切り、にんじんはいちょう切り、はくさいは1cm幅、ねぎは小口切りにする。
5. なべに1を入れて火にかけ、だし汁がわいたら鶏もも肉を入れてほぐし、あくを取る。
6. 5ににんじんと干ししいたけを入れて煮る。
7. 6にはくさいを入れ、しょうゆ、みりんで調味し、塩で味を調える。
8. 7に3で作ったじゃがいもだんごを入れ、浮いてきたら、ねぎを散らしてできあがり。