

汁物



おいしい給食レシピ

豆腐だんご汁



材料 (4人分)

・豚肉	60g
・白菜	1~2枚
・にんじん	1/4本
・えのきたけ	1/3袋
・小松菜	2束
・かつお節	10g
・みそ	大さじ2

A	・白玉粉	大さじ 4
	・絹ごし豆腐	1/8丁
	・塩	少々

＜作り方＞

- ① 白菜はたんざく切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは1/2にカット、小松菜は下ゆでしてカットしておく。
- ② かつお節でだしをとる。
- ③ Aの材料をよくこねて耳たぶくらいの固さにし、小さなおだんごを作っていく。
- ④ ②に豚肉、にんじん、えのきたけを順に加えて煮る。
- ⑤ ④にだんごを入れ、だんごが浮き上がったから、白菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 小松菜、みそを加え、味を調える。



ひとまとまりになるように生地をよくこねてから、小さなおだんごを作ります。



だんごに火が通ると、しずんでいただんごが、上にうかんできます

POINT



- ・とうふだんごは、水のかわりにもろろ汁を使って作ります。
- ・耳たぶくらいのカタさになるように水分を調整します！