

福女短が考えた



uege recipe

冬野菜で体ぽかぽか! だご汁!

エネルギー 137kcal (1人あたり)

熊本の郷土料理であるだご汁を、旬の野菜をたくさん取り入れてアレンジしました。
だごにはさつまいもを入れ、さつまいもの甘味も楽しめるようにしました。



<材料> (4人分)

大根	100g	【団子】	
にんじん	70g	さつまいも	70g
里芋	50g	薄力粉	80g
しめじ	70g	水	40mL
(A) ごぼう	30g	塩	1g
白菜	20g	【飾り】	
だし汁	1000mL	ねぎ	1g
合わせ味噌	25g		

[下準備・作り方]

- ・大根：いちょう切り・にんじん：いちょう切り・里芋：乱切り
- ・しめじ：石づきを落とし小房に分ける。・ごぼう：ささがき
- ・白菜：1cm幅に切る。・ねぎ：小口切り

- 1 さつまいもは小さな角切りにしてゆでておく。
- 2 団子の材料をこねて、耳たぶの硬さにまとまったら乾燥しないようにねかせておく。
- 3 だし汁に白菜の葉の部分以外の材料(A)を入れて沸騰させる。
- 4 あくを取りながら10分間煮込む。
- 5 お好みの形の団子を作り、④の中に入れ火を通す。
- 6 残りの白菜を入れ、合わせ味噌を溶く。
- 7 器に盛ってねぎを散らして完成。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

