

汁物



おいしい給食レシピ

とうふ じる 豆腐だんご汁



ざいりょう 材料 (4人分)

- ・^{ぶたにく}豚肉 60g
- ・^{はくさい}白菜 1~2枚
- ・^{にんじん}にんじん 1/4本
- ・^{えのきたけ}えのきたけ 1/3袋
- ・^{こまつな}小松菜 2束
- ・^{かつお節}かつお節 10g
- ・^{みそ}みそ おお 大さじ2

- A
- ・^{しらたまこ}白玉粉 おお 大さじ4
 - ・^{きぬ}絹ごし豆腐 1/8丁
 - ・^{しお}塩 しょうしょう 少々

<作り方>

- ① ^{はくさい}白菜はたんざく切り、^{にんじん}にんじんはいちょう切り、^{えのきたけ}えのきたけは1/2にカット、^{こまつな}小松菜は下ゆでしてカットしておく。
- ② ^{かつお節}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、^{ちい}小さなおだんごを作っていく。
- ④ ②に^{ぶたにく}豚肉、^{にんじん}にんじん、^{えのきたけ}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ら、^{はくさい}白菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ^{こまつな}小松菜、^{みそ}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}豆腐だんごは、^{みず}水のかわりに^{とうふ}豆腐を使って作ります。
- ・^{みみ}耳たぶくらいのかたさになるように^{すいぶん}水分を調整します！