

幼 児 向 け 編

だんご汁

大分県の郷土料理！

幼児1人分
塩分1.4g
116kcal



材料(幼児4人分)

薄力粉…………… 60g
塩……………少々(0.5g)
水……………適量
人参…………… 60g
里芋…………… 60g
白菜…………… 80g
油揚げ…………… 12g
生椎茸…………… 20g
ごぼう…………… 40g
ねぎ……………少量
だし汁…………… 600ml
味噌…………… 40g(大2強)

作り方

1. ボウルに薄力粉と塩を入れ混ぜ合わせ、水を加えながらだんごをこねる。耳たぶ位のやわらかさになったら、親指位の棒状に整え、バットに並べてぬれ布巾をかぶせて20分程おく。
2. 人参はいちょう切り、里芋は薄切り、白菜は軸と葉に分け食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにして水にさらしておく。油揚げと生椎茸は薄切りにする。ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れ、火の通りにくい食材(ごぼう、人参、里芋)から入れて加熱し、生椎茸、油揚げを加え、人参、ごぼうが煮えたら白菜を加える。
4. 1のだんごをのぼしながら3に入れる。
5. 全ての具材に火が通ったら味噌を加え、仕上げに小口切りのねぎを加える。



寒さをしのぎながら土の中で育つ根菜類はミネラルが豊富で体を温める効果があります。根菜たっぷりのだんご汁と蒸しパンで心も体も温まりましょう！

