

野木町地産地消メニュー



⑨6 おばあちゃんのだんご汁

調理時間 25 ~ 35分

もちもち。田舎のホッとする味。寒い季節にぴったり！野菜たっぷりのあたたまる一品です。

食材の旬 しめじ 9~10月
 にんじん 11~2月
 ごぼう 1~4月
 さつまいも 8~11月



【材料】

米粉	120g
水	75ml
厚揚げ	80g
にんじん	40g
ごぼう	40g
さつまいも	60g
しめじ	20g
(A)	
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
塩	ふたつまみ

【作り方】

- ①ボウルに米粉を入れ、水を少しずつ加えこね、耳たぶ位のやわらかさにし、ラップをして30分位ねかせる。
- ②厚揚げは一口大に切り、湯通しする。にんじんとさつまいもはちょう切りにする。さつまいもは水にさらす。ごぼうは皮をこそげて斜め切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③鍋にだし汁とにんじん、ごぼう、さつまいもを入れて火にかける。沸騰したら厚揚げとしめじを加え、Aで調味する。
- ④①をちぎって丸め、中心を押して薄くし加える。団子が透き通ったら出来上がり。

~ひとくちメモ~

お好みの野菜を入れ、たくさん野菜を摂取しましょう！