

# 野木町地産地消メニュー



## 140 そば団子汁



調理時間 30～35分

寒い時期におすすめの、体が温まるメニューです。

食材の旬

にんじん 11月～2月

ごぼう 秋～冬

### 【材料】

そば粉	50g
熱湯	1/2 カップ
にんじん	小1本
ごぼう	1/2 本
大根	50g
長ネギ	1本
椎茸	3個
鶏モモ肉	200g
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
水	3カップ

### 【作り方】

- ①そば粉をボウルに入れ、熱湯を注ぎ、箸でなめらかになるまで混ぜる。
- ② 具は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油と②を入れて炒める。全体に油が回ったら水を加え強火にし、沸いたら弱火で煮る。火が通ったら調味し、スプーンを使って①を入れ5分位煮て出来上がり。

～ひとくちメモ～ ※そば団子は手軽にできます。